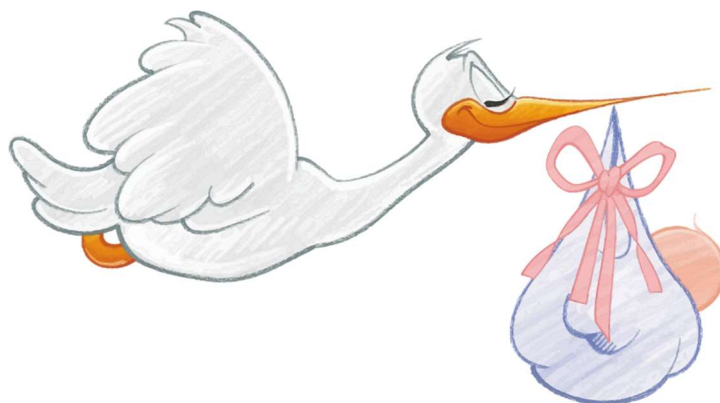




CHARTRE D'ACCUEIL MATERNITE DE SAINT-JUNIEN

Pour un accompagnement personnalisé du projet parental



23 JANVIER 2021

SOMMAIRE



1. PRESENTATION du service.....	3
a) Présentation des locaux.....	4
b) Présentation de l'équipe.....	6
c) Accessibilité téléphonique.....	7
2. SUIVI PERSONNALISE DE LA GROSSESSE.....	8
a) Le parcours classique.....	9
b) Le parcours personnalisé.....	10
c) Le suivi.....	11
3. L'ACCOUCHEMENT.....	13
a) La valise.....	13
b) Le déclenchement.....	13
c) Le travail.....	13
d) L'expulsion.....	15
e) La délivrance.....	15
f) L'accueil de bébé.....	16
4. LES SUITES DE NAISSANCE.....	17
a) Soins et surveillance clinique.....	17
b) L'accompagnement de l'allaitement.....	19
c) L'accompagnement personnalisé et bienveillant.....	22
5. LE RETOUR A DOMICILE.....	23
a) La sortie standard.....	23
b) La sortie précoce.....	23
c) Les prescriptions.....	24
d) Les conseils de sortie.....	25
6. L'HDJ POSTNATALE LE RENDEZ-VOUS PLURIDISCIPLINAIRE.....	26



La Charte d'accueil s'adresse avant tout aux patientes et couples pris en charge à la Maternité du Centre Hospitalier Roland Mazoin.

Elle représente un engagement de l'ensemble des intervenants chargés de vous accompagner pendant votre grossesse, votre accouchement, lors de votre séjour et pour préparer votre retour à la maison.

L'objectif de cette charte est de vous informer des modalités de suivi et d'accompagnement pour assurer une prise en charge personnalisée et de qualité en toute sécurité.

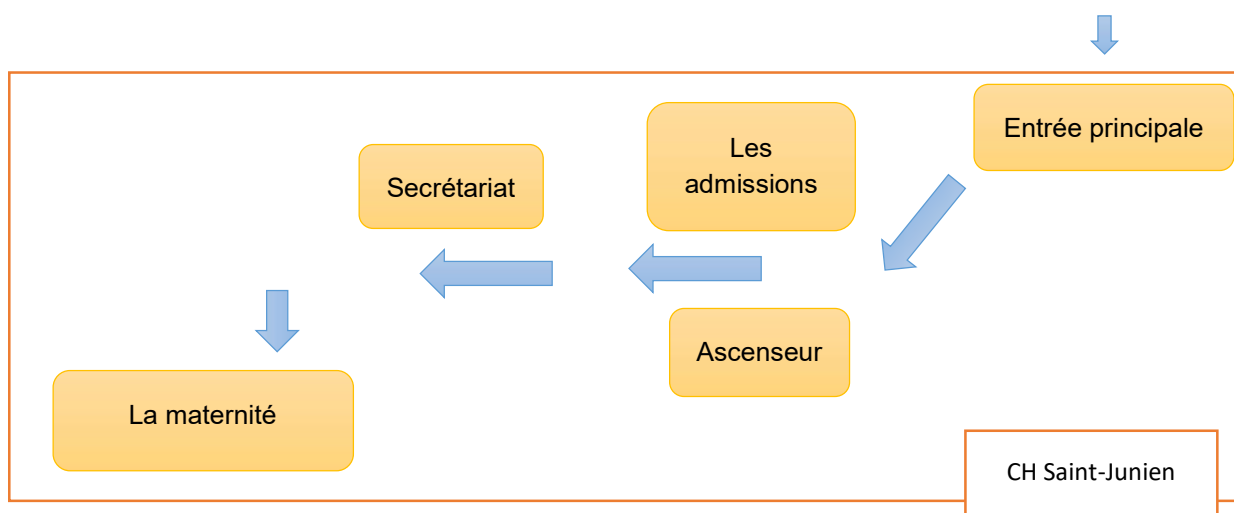
La charte d'accueil s'inscrit dans la démarche qualité du Centre hospitalier Roland Mazoin.

Les modes de fonctionnement précis sont développés dans la Charte du bloc obstétrical.

Le fil conducteur de cette charte est le respect des choix de la patiente et/ou du couple lors du suivi de la grossesse et de l'accouchement

1. PRESENTATION DU SERVICE

La Maternité de Saint-Junien est une maternité de type 1. Elle se situe au rez-de-chaussée dans le Centre Hospitalier Roland Mazoin, rue Chateaubriand à Saint-Junien.



Avant chaque consultation, pensez à vous présenter au bureau des admissions afin de récupérer les papiers nécessaires à votre prise en charge.

Deux secrétaires vous accueillent ensuite dans le secteur des consultations des gynécologues obstétriciens comprenant :

- ✓ deux bureaux de consultations ;
- ✓ une salle de consultation pour l'addictologie et la tabacologie ;
- ✓ deux salles d'échographie ;
- ✓ un bureau pour le pédiatre ;
- ✓ des toilettes ;
- ✓ une salle d'attente.

Si vous parcourez quelques mètres de plus, les aides-soignantes ou auxiliaires de puériculture ainsi que les sages-femmes vous recevront au sein du service de maternité.

a) Présentation des locaux

✚ **le bloc obstétrical** : où se déroulent les accouchements et les césariennes non programmées.

Il est composé de :

- ✓ une salle pour certains actes obstétricaux en cours de grossesse (amniocentèses, consultations d'urgence...) qui peut aussi accueillir une naissance ;
- ✓ deux sas pour adopter une tenue réglementaire de bloc et des locaux pour stocker et décontaminer le matériel.



✓ une salle de césarienne

✓ deux salles d'accouchement



✓ La salle de soins pour les nouveau-nés

le secteur hospitalisation :

Il inclut :

- ✓ trois salles de consultations pour les sages-femmes et pédiatres ;
- ✓ un salon servant aussi de salle de préparation à la naissance ;
- ✓ une nurserie pour les soins des nouveau-nés ;
- ✓ une salle de soins ;
- ✓ un office ;
- ✓ le bureau des sages-femmes et le bureau de la sage-femme cadre.



- ✓ quatre chambres doubles utilisées comme chambres seules autant que possible

- ✓ six chambres individuelles



Dans un souci de limiter les perturbateurs endocriniens, la rénovation des chambres est prévue avec de la peinture écocertifiée.

b) Présentation de l'équipe

L'équipe pluriprofessionnelle de la maternité est composée :

-  une équipe de cinq gynécologues-obstétriciens ;
-  trois pédiatres ;
-  une sage-femme cadre supérieur ;
-  une sage-femme cadre ;
-  une équipe de huit sages-femmes,
-  une équipe de dix aides-soignantes, auxiliaires de puériculture
-  deux secrétaires.

Les médecins anesthésistes et l'équipe du bloc opératoire, infirmiers anesthésistes et de bloc opératoire travaillent en étroite collaboration avec la maternité, notamment pour les analgésies péridurales et les césariennes.

D'autres professionnels peuvent intervenir auprès des patientes et/ou de leur(s) nouveau-né(s) : des kinésithérapeutes, une conseillère conjugale et familiale, une psychologue et une socio-esthéticienne.

c) Accessibilité téléphonique

Secrétariat ouvert du
lundi au vendredi de
8h30 à 12h30 et de
13h30 à 17h00

Pour prendre un rendez-
vous appelez au 05 55
43 50 08

24h/24, vous pouvez
contacter une sage-femme
pour un conseil sur votre
grossesse ou votre nouveau-
né au 05 55 43 50 52

Avant de choisir de vous faire
suivre ou d'accoucher au sein de
la maternité de Saint-Junien, il
vous est possible de la visiter en
contactant une sage-femme au
numéro ci-dessus.

2. SUIVI PERSONNALISE DE LA GROSSESSE



Tout au long du suivi de la grossesse, le ou la conjoint(e) peut être présent(e) auprès de vous et bénéficie également de notre écoute.

Le premier contact téléphonique fixe le rendez-vous pour l'échographie de datation du début de grossesse avec un médecin ou une sage-femme échographiste.

Suite à celle-ci, la secrétaire vous propose un suivi avec un médecin ou une sage-femme et l'**Entretien Prénatal Précoce (EPP)** avec la sage-femme. Ce moment privilégié a pour objectif de recueillir les informations concernant vos antécédents et le déroulement de la grossesse.

Les différentes possibilités de suivi vous sont exposées (médecin ou sage-femme en milieu hospitalier, sage-femme libérale, ou mixte). Vous pouvez, si vous le souhaitez, être accompagnée par la même sage-femme ou le même médecin.

Lors de l'EPP, nous vous proposons d'élaborer votre **projet de naissance**. Nous pourrions en discuter ensemble lors de la dernière consultation à 38 Semaines d'Aménorrhée (SA). Nous nous engageons à le suivre au mieux tout en assurant votre sécurité et celle de votre enfant. Ce projet de naissance vous permettra de réfléchir et de vous approprier ces moments privilégiés de votre vie, que sont la grossesse et l'accouchement. Nous vous invitons à noter sur ce document le type d'accompagnement que vous désirez, la place et le rôle du conjoint le jour J, l'accueil de l'enfant, votre positionnement concernant l'épisiotomie.

Nous vous remettrons également, un livret d'information, en version papier ou numérique selon votre choix.

De plus, en fonction de votre situation (une pathologie médicale, une fragilité psychologique, du tabagisme ou une problématique conjugale) et avec votre accord, un suivi personnalisé vous sera proposé.

Ainsi, si besoin, vous pouvez rencontrer :

- ✓ une sage-femme de la Protection Maternelle Infantile (PMI) à domicile ;
- ✓ une sage-femme libérale à domicile ;
- ✓ une psychologue de l'UHMB;
- ✓ une sage-femme nutritionniste ;
- ✓ une sage-femme conseillère en lactation pour l'allaitement maternel ;
- ✓ une sage-femme conseillère conjugale et familiale ;
- ✓ une consultation en addictologie ;
- ✓ un suivi psychiatrique avec l'Unité d'Hospitalisation Mère-Bébé (UHMB) de LIMOGES ;
- ✓ un suivi conjoint avec la maternité de l'Hôpital Mère-Enfant (HME) de LIMOGES.

Enfin, si vous habitez à Bellac ou à proximité, une des sages-femmes de l'équipe de Saint-Junien effectuera votre suivi mensuel à l'hôpital de Bellac afin de vous éviter les trajets.

a) Le parcours classique

Il est préconisé, pour le suivi de votre grossesse :

- ✓ une consultation mensuelle avec une sage-femme ou un gynécologue ;
- ✓ trois échographies : aux alentours de **12 SA, 22 SA et 32 SA**, avec un échographiste (gynécologue ou sage-femme) ;
- ✓ une consultation avec un anesthésiste vers **34 SA** ;
- ✓ une consultation à **38 SA** pour un enregistrement du rythme cardiaque fœtal.

Ces consultations et examens sont nécessaires afin de protéger votre santé et celle de votre enfant. Dans le cas d'une complication, le nombre de consultations et d'échographies peut augmenter.

Vous pouvez choisir également de :

- ✓ participer à des séances de préparation à la naissance (apport théorique, sophrologie-hypnose, piscine), sachant que 7 séances sont prises en charge à 100% ;



- ✓ vous inscrire à une consultation sur la nutrition ;
- ✓ vous inscrire à un atelier sur la santé environnementale.

b) Le parcours personnalisé

Une grossesse présentant des complications sera suivie par un médecin, la sage-femme n'assurant que des suivis de grossesses physiologiques.

Pour vous permettre une prise en charge personnalisée et sécurisée, nous avons développé un partenariat avec d'autres professionnels de la grossesse et de la parentalité avec qui nous organisons, avec votre accord, des réunions de travail pour répondre au mieux à vos besoins :

Les staffs psychosociaux

Ils permettent d'assurer une prise en charge des difficultés psychologiques, économiques, sociales et familiales. Pour cela, nous travaillons avec les sages-femmes et les puéricultrices de la PMI, une conseillère conjugale et familiale, des assistantes sociales, des psychologues, des psychiatres et des addictologues qui pourront vous rencontrer.

Les staffs obstétricaux

Pour des pathologies liées à la grossesse, nous coordonnons votre suivi avec les praticiens de l'HME à LIMOGES. Pour les pathologies associées mais indépendantes de la grossesse, nous organisons votre suivi avec des praticiens du CHU de Limoges si ce suivi n'est pas déjà en place avec un spécialiste de votre choix.

Votre grossesse pourra ainsi évoluer en toute sécurité.

Dans notre maternité de type 1, nous suivrons votre grossesse et votre accouchement si vous présentez :

- ✓ une grossesse physiologique ;

- ✓ un diabète gestationnel avec pas ou peu d'insuline ;
- ✓ une hypertension artérielle modérée ;
- ✓ une grossesse gémellaire et en l'absence de complications ;
- ✓ une grossesse suite à une Procréation Médicalement Assistée (PMA) et en l'absence de complications.

En cas de pathologies importantes ou si votre accouchement se déclenche avant la 36 SA, vous serez alors prise en charge, obligatoirement par l'HME de LIMOGES, une maternité de type 3.

c) Le suivi

Les échographies

1

la première sert à confirmer une grossesse (présence d'un embryon dans l'utérus), à dater précisément la grossesse et à fixer la date présumée d'accouchement ;

2

la deuxième permet de contrôler les organes du fœtus et d'éliminer, autant que possible, des malformations éventuelles. Elle permet d'évaluer la croissance et la vitalité de l'enfant,

le placenta, le liquide amniotique et le cordon ombilical. C'est également à ce moment-là que vous pourrez connaître le sexe de votre enfant ;

3

la troisième permet à nouveau de surveiller la croissance et la vitalité de l'enfant, le placenta, le liquide amniotique et le cordon ombilical.



Les consultations programmées

Lors de la première consultation, un bilan sanguin spécifique est prescrit pour rechercher votre immunisation, ou non, contre certaines maladies : la syphilis, la rubéole, l'hépatite B et C, le VIH, la toxoplasmose, détecter un éventuel diabète, une anémie, et identifier votre groupe sanguin.

En fonction des résultats de ce bilan sanguin et en fonction de votre état clinique lors des consultations, vous serez amenée à réaliser des examens de manière régulière telle que la recherche mensuelle de la toxoplasmose si vous n'êtes pas immunisée.

A chaque consultation, nous serons attentifs au vécu de la grossesse et aux modifications physiologiques qu'elle provoque.

De plus, nous vérifierons la bonne évolution de la grossesse (la vitalité et la croissance de votre enfant) et l'absence de complications (diabète, hypertension artérielle, toxoplasmose en cours de grossesse, contractions utérines à un terme trop précoce) grâce à la mesure de votre utérus et à l'écoute du cœur de votre bébé.

Lors de ces échanges, nous vous expliquerons l'objectif des examens que nous effectuons. Vous pourrez ainsi poser des questions et vous positionner dans votre parcours de soin.

Les consultations d'urgence

L'équipe pourra vous recevoir en urgence, si vous présentez les symptômes suivants :

- ✓ de la fièvre ;
- ✓ des douleurs abdominales ; contractions utérines ;
- ✓ des brûlures en urinant ;
- ✓ des saignements ;
- ✓ un écoulement de liquide ;
- ✓ une diminution des mouvements de votre bébé ;
- ✓ des œdèmes (gonflement des pieds, des mains ou du visage) ;
- ✓ des maux de têtes qui ne se calment pas avec la prise de Paracétamol ;
- ✓ toute inquiétude liée à la grossesse.

Si tel est le cas présentez-vous directement à la maternité. De 7h00 à 20h30, l'entrée principale de l'hôpital est ouverte. En dehors de ces horaires, vous devez vous rendre aux urgences de l'hôpital et sonner. Vous serez ensuite conduite dans notre service.

L'équipe reste joignable par téléphone pour apporter des conseils ou répondre aux interrogations des parents.

La surveillance à terme

Si vous n'avez pas accouché le jour de votre terme, une consultation et une échographie sont prévues afin de vérifier la vitalité du bébé, la qualité du placenta et la quantité de liquide amniotique.

En l'absence de complication, vous rentrez à domicile. A partir de ce moment, vous aurez à nouveau une consultation toutes les 48 heures. Si cette dernière consultation est normale, vous reviendrez 48 heures plus tard pour être hospitalisée et avoir un déclenchement le lendemain, c'est-à-dire à terme + 5 jours au plus tard.

Bien évidemment, le déclenchement sera avancé à la moindre anomalie.

3. L'ACCOUCHEMENT

Lorsque vous arrivez à la maternité, vous êtes accueillie, avec votre conjoint ou l'accompagnant de votre choix par l'aide-soignante ou l'auxiliaire de puériculture. La sage-femme effectuera un examen complet de vous et de votre bébé.

a) La valise

Elle doit être prête à 36 SA.

Vous trouverez la liste complète dans le livret d'information grossesse qui vous est remis lors de l'EPP.

La carte de groupe sanguin est indispensable.



b) Le déclenchement

Environ 10% d'entre vous auront un déclenchement du travail. Celui-ci est effectué pour des raisons médicales uniquement tel que le dépassement de votre terme, un diabète déséquilibré, de l'hypertension artérielle mal équilibrée, un retard de croissance de fœtus.

c) Le travail

Les contractions qui apparaissent lors du travail permettent de pousser le bébé sur le col qui, ainsi, va s'ouvrir petit à petit. On appelle cette phase la **dilatation**, elle va de 0 cm à 10 cm soit la dilatation complète.

La durée du travail est variable et peut durer d'une à douze heures environ.

- ✓ Si vous ne présentez aucune complication, vous pouvez opter pour un travail spontané en chambre, sans péridurale et sans médication.

Par précaution, la sage-femme vous posera un cathéter veineux obturé et vous aurez une surveillance rapprochée du rythme cardiaque de votre bébé. Vous serez alors tout à fait libre de vos mouvements. Vous serez installée en salle d'accouchement seulement pour la phase d'expulsion.

- ✓ Si vous demandez une anesthésie péridurale ou s'il y a nécessité d'une surveillance rapprochée, le travail s'effectue en salle d'accouchement.

La surveillance est alors médicalisée avec un monitoring maternel et fœtal en continu. La sage-femme peut être amenée à rompre artificiellement la poche des eaux ou à utiliser de l'OXYTOCINE. Pendant le travail, la sage-femme peut également effectuer une échographie afin de vérifier la présentation du bébé ou réaliser un prélèvement de sang sur le cuir chevelu du bébé afin de confirmer sa bonne vitalité.

De manière générale, la présence du conjoint ou d'une personne de votre choix auprès de vous est importante. En salle d'accouchement, votre accompagnant sera habillé avec une surblouse, des surchaussures, devra porter un masque chirurgical et se désinfecter les mains avec de la solution hydroalcoolique.

Pendant cette étape, vous êtes accompagnée par la sage-femme de garde et l'aide-soignante ou auxiliaire de puériculture. Avec votre accord, il est possible qu'un(e) élève sage-femme ou aide-soignante soit également présente.

L'équipe respectera votre projet de naissance dans la mesure où votre sécurité et celle de votre enfant n'est pas engagée. Vous pouvez modifier vos souhaits à tout moment. Chaque geste effectué vous sera expliqué et votre consentement sera recherché.

L'anesthésiste n'intervient en salle d'accouchement uniquement pour la pose d'une anesthésie péridurale, d'une rachianesthésie ou lors d'une complication sur appel de la sage-femme.

L'obstétricien n'intervient qu'en cas de complications, assisté par la sage-femme et l'aide-soignante :

- ✓ altération du rythme cardiaque fœtal pendant le travail ou non progression du travail nécessitant la pose d'une ventouse, de forceps ou une césarienne ;
- ✓ hémorragie maternelle.

Si une césarienne est pratiquée en cours de travail, elle peut s'effectuer, sous anesthésie péridurale, sous rachianesthésie ou sous anesthésie générale en fonction de la situation.

En cas d'urgence, l'équipe vous donne les informations essentielles afin de ne pas perdre de temps mais reviendra vers vous ultérieurement pour de plus amples explications, recueillir votre ressenti et répondre à vos questions.

d) L'expulsion

C'est la phase de la sortie du bébé des voies génitales maternelles.

Elle dure en moyenne 30 minutes et correspond aux efforts expulsifs que la mère effectue pour aider son enfant à naître.

En fonction de la situation, vous pouvez décider avec la sage-femme de la position d'accouchement (couchée, accroupie, à quatre pattes).

En cas de difficultés (arrêt de la progression du bébé, altération du rythme cardiaque fœtal), la sage-femme peut être amenée à pratiquer une épisiotomie. Le pédiatre peut être appelé pour une prise en charge adaptée à la situation.

Il existe des procédures précises pour toutes les urgences permettant de sécuriser votre prise en charge et de celle de votre bébé.

e) La délivrance



Cette étape correspond à l'expulsion du placenta hors de l'utérus et des voies génitales.

Elle survient dans la demi-heure suivant la naissance de votre enfant. Nous adoptons le protocole des recommandations nationales : la délivrance dirigée. C'est une aide à l'expulsion du placenta par injection d'Oxytocine à la sortie du bébé ou juste après. Le risque

de saignements important est alors diminué.

f) L'accueil de bébé

Dans le cas d'une naissance sans complications, l'accueil de bébé s'effectue en douceur. Selon votre projet de naissance, nous vous proposerons le peau à peau de bébé avec la mère ou avec le conjoint et la tétée de bienvenue quel que soit le mode d'allaitement choisi. Si vous souhaitez garder votre bébé auprès de vous, un capteur est installé à sa main ou à son pied pour surveiller son oxygénation et son rythme cardiaque. Ce contrôle indolore n'est nullement dérangerant pour votre proximité corporelle.



Vous serez surveillé(e)s tous les deux pendant deux heures. Après ce temps réglementaire et en l'absence de complication, nous vous accompagnons en chambre.

Avec votre accord, un examen complet du bébé sera effectué par le pédiatre ou par la sage-femme dans les deux heures suivant la naissance. Cet examen sera pratiqué à côté de vous si la situation le permet et dans tous les cas, au moins près de votre conjoint. Nous vérifions que le cœur et les poumons vont bien, sa morphologie, sa température, son poids et sa taille.

4. LES SUITES DE NAISSANCE

Le bien-être de la mère et du conjoint est indissociable de celui de bébé, et inversement. Le conjoint peut rester dormir dans la chambre. Le lit accompagnant est gratuit la première nuit.



Durant le séjour, l'équipe pluridisciplinaire se rend disponible et veille à votre confort de jour comme de nuit. Elle vous guidera et soutiendra pour les soins de votre bébé (les changes, les soins du matin, le bain et l'alimentation). Nous nous engageons à ne faire aucun soin à votre enfant sans votre consentement (en dehors d'une situation d'urgence).

a) Soins et surveillance clinique

De la mère

L'examen quotidien permet de surveiller :

- ✓ l'absence d'infection ;
- ✓ l'absence de saignements importants ;
- ✓ l'absence d'anémie ;
- ✓ l'absence d'incontinence urinaire ;
- ✓ la bonne reprise du transit ;
- ✓ la bonne mise en route d'un allaitement maternel ;

- ✓ la bonne involution de l'utérus ;
- ✓ l'absence d'hypertension artérielle ;
- ✓ l'absence de phlébite des membres inférieurs ;
- ✓ la disparition d'un diabète gestationnel ;
- ✓ la cicatrisation d'une éventuelle suture périnéale ou d'une césarienne ;
- ✓ la douleur ;
- ✓ l'absence de baby-blues ou de début de dépression ;
- ✓ la bonne mise en route du lien mère-enfant et des interactions familiales.

Cette surveillance est effectuée de préférence le matin si l'activité du service le permet. Ce temps d'échange avec une sage-femme permet d'obtenir des réponses à des éventuelles interrogations. Il permet également une prise en charge adaptée lors du séjour mais aussi l'organisation d'un suivi personnalisé pour le retour à domicile.

Du bébé



La naissance est un moment d'adaptation du nouveau-né. Effectivement, il passe d'une vie aquatique à 37° où il est nourri sans effort à une vie aérienne où la température est bien inférieure et avec la nécessité de téter pour se nourrir.

L'énergie qu'il va devoir dépenser pour s'adapter à ce nouvel environnement est important. Lors des premiers jours, le bébé puise dans ses réserves d'où une perte de poids.

Cependant, celle-ci ne doit pas dépasser 10% de son poids de naissance.

De façon continue, la surveillance du bébé va porter sur :

- ✓ la régulation de sa température ;
- ✓ le poids ;
- ✓ le nombre de tétées ou de biberons ;
- ✓ la surveillance des urines et des selles ;

- ✓ la coloration de sa peau : un ictère (jaunisse) peut se déclarer, pouvant nécessiter un bilan sanguin voire un traitement ;
- ✓ les soins de nursing : toilette et nettoyage du cordon ombilical ;
- ✓ l'évaluation de la douleur qui peuvent être liée à la naissance ou à un sevrage tabagique ;
- ✓ le sommeil.

Ces moments avec vous, parents, sont des espaces d'échanges et d'apprentissage durant lesquels les professionnels vous apportent de nombreux conseils. Vous pourrez ainsi reconnaître et répondre aux besoins de votre enfant en toute autonomie.

Votre bébé aura un examen effectué par un pédiatre dans les 48h suivant la naissance et un autre avant la sortie. Nous vérifions le bon fonctionnement de son cœur entre la 6^{ème} et la 12^{ème} heure de vie grâce à un capteur placé sur la main droite ou le pied droit.

Un dépistage de maladies congénitales est pratiqué au troisième jour de vie par un test sanguin appelé GUTHRIE. En l'absence d'anomalie, vous ne recevrez pas de résultats.

Un dépistage de la surdité est aussi effectué lors du séjour par un test auditif simple. Le résultat est immédiat. Si une anomalie est dépistée, le même test est refait 10 à 20 jours plus tard. Si l'anomalie se confirme, vous devrez alors consulter à l'HME de LIMOGES pour un examen plus approfondi.

Les soins de nursing se font de préférence le matin. Nous utilisons uniquement du savon et du liniment biologique ainsi que du sérum physiologique afin de lutter contre les perturbateurs endocriniens.

b) Accompagnement à l'allaitement

✚ L'allaitement maternel

Si vous donnez le sein, nous surveillerons avec vous les premières tétées jusqu'à ce que l'allaitement soit bien en place.



Les premiers jours, il est recommandé de :

- ✓ garder un maximum le bébé contre vous ;
- ✓ d'éviter le bain les 48 premières heures afin que le bébé préserve votre odeur ;
- ✓ faire téter votre enfant de manière régulière.

En effet, plus le bébé tétera le colostrum (premier lait secrété par le sein), plus rapidement se fera la « montée de lait ». Celle-ci arrive en moyenne vers le 3ème jour. L'allaitement se met alors en place avec du lait secrété en quantité suffisante pour le bébé. Votre enfant sera repu et espacera les tétées.



Les mamelons et les seins peuvent être sensibles voire douloureux pendant les deux, trois premiers jours. Cependant, ces sensations sont temporaires.

Le lait maternel a des bénéfices à court et à long terme sur la santé de l'enfant. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) préconise un allaitement exclusif les six premiers mois. Nous vous encourageons à laisser téter votre bébé aussi souvent et longtemps qu'il en manifeste l'envie et ce dès la naissance.

Il ne recevra que le lait maternel sauf indication médicale. Tétines et sucettes ne sont pas recommandées car elles peuvent empêcher le bébé de prendre correctement le sein.

A domicile, vous pourrez éventuellement tirer votre lait et le congeler. Le lait maternel se conserve :

- ✓ 4h à température ambiante ;
- ✓ 48h au réfrigérateur ;
- ✓ 4 mois au congélateur ;
- ✓ le lait décongelé mis au réfrigérateur se garde 24h après décongélation.

L'allaitement artificiel



Le lait artificiel est un peu plus long à digérer que le lait maternel. Il est donc important de respecter au moins 2h entre chaque biberon.

A la maternité, les biberons sont prêts à être utilisés contrairement à la maison où ils nécessitent plus de manipulation.

Il est indispensable afin d'éviter tout risque infectieux pour l'enfant de laver immédiatement les biberons et les tétines après utilisation (aucun résidu de lait ne doit rester). Il est également important de bien les sécher.

Voici quelques conseils pour la préparation des biberons :

1. Bien se laver les mains.
2. Mettre de l'eau minérale dans le biberon. La dilution est de 30ml d'eau pour 1 mesure de lait rase.
3. Mettre le lait en poudre et mélanger.
4. Donner le biberon à température ambiante ou légèrement chauffé dans l'eau tiède. (ne pas faire chauffer le biberon au micro-ondes à cause du risque de brûlures de l'enfant)

Si l'enfant termine son biberon plusieurs fois de suite et semble avoir encore faim, vous pouvez préparer les biberons suivants avec 30ml supplémentaires.

c) L'accompagnement personnalisé et bienveillant



La naissance d'un enfant est un moment intense dans la vie d'un couple. L'accouchement peut être vécu par certains comme une expérience déstabilisante.

Une plus grande sensibilité maternelle entraîne, quelquefois, une fragilité psychologique pendant plusieurs semaines.

Il est important de pouvoir exprimer ses doutes, ses peurs et ses émotions et il est parfois difficile de le faire au sein du couple. Si tel est le cas, vous avez la possibilité de rencontrer la sage-femme conseillère conjugale et familiale ou le psychologue lors de votre séjour ou à distance. Vous pouvez la rencontrer seule ou en couple.

Cela permet de clarifier ses ressentis et dans la plupart des cas d'être rassurée quant aux sentiments éprouvés.

Le repos

Le repos est essentiel après l'accouchement. L'épreuve physique de la naissance et le rythme du nouveau-né sont éprouvants pour le couple.

De plus, il est important d'être vigilant au risque infectieux.

Pour ces raisons, nous avons décidé que seul l'accompagnant peut rendre visite à la mère et à l'enfant. Les enfants du couple peuvent venir un après-midi pendant le séjour. Il n'y a pas de restrictions d'horaire pour l'accompagnant. La présence des enfants est modulable en fonction de la situation sanitaire.

Le séjour, relativement court, sera alors pour vous un moment privilégié de mise en place de ces nouveaux liens, au sein du noyau familial, en toute intimité.

Nous essaierons, autant que possible, de regrouper nos passages dans votre chambre pour vous déranger le moins possible et ainsi respecter votre rythme.

Les repas

Nous vous remettons lors de l'EPP, une feuille de menus sur laquelle vous pouvez préciser toutes vos aversions et les allergies. Ainsi, lorsque vous accouchez, nous récupérerons cette fiche et vos menus seront adaptés.

Les horaires des repas :

- ✓ le petit-déjeuner est servi entre 7h30 et 8h30 ;
- ✓ le déjeuner est servi entre 12 et 13h ;
- ✓ le dîner est servi entre 18h30 et 19h30.

L'entretien de la chambre

Il est quotidien et effectué le matin. Dans un souci écoresponsable, sauf souillures, le changement des draps n'est pas systématique. Le séjour étant court, il est laissé à votre appréciation. De plus, le service étant sensible à limiter les perturbateurs endocriniens, nous développons l'entretien des chambres sans produits chimiques.

5. LE RETOUR A DOMICILE

a) La sortie standard

Elle s'effectue à plus de 3 jours de la naissance pour un accouchement par voie basse et à plus de 4 jours pour une césarienne. Sachant que le jour de la naissance ne compte pas.

Vous serez invitée à prendre un rendez-vous avec une sage-femme libérale afin qu'elle effectue une visite à domicile dans les 48 h qui suivent votre sortie de la maternité. Elle pratiquera une consultation complète pour vous et votre enfant et pourra répondre à vos questions. Elle pourra, si vous le juger nécessaire, pratiquer une seconde consultation. Ces consultations sont entièrement remboursées.

b) La sortie précoce : PRADO

Vous pouvez choisir une sortie plus précoce si votre état et celui de votre enfant le permettent. Une vigilance est tout de fois à souligner en cas de premier enfant et en cas d'allaitement

maternel. Elle s'effectue dans les 3 jours suivant la naissance par voie basse ou dans les 4 jours suivant une césarienne.

Il est nécessaire que vous soyez majeure et que vous ne présentiez aucune complication.

Vous devrez prendre un rendez-vous avec une sage-femme libérale qui pourra assurer une consultation à domicile. Elle pourra, si vous le jugez nécessaire, pratiquer une seconde consultation. Les consultations sont entièrement prises en charge par la CPAM.

d) Les prescriptions

pour maman

Si vous souhaitez un moyen de contraception, dans un premier temps, une contraception orale à base uniquement de progestérone vous sera prescrite. Vous pourrez réévaluer cette contraception lors de votre consultation post-natale avec votre sage-femme libérale ou votre médecin, 6 à 8 semaines après la naissance.

L'ordonnance de sortie comprend :

- ✓ des antalgiques si besoin ;
- ✓ 15 séances de rééducation périnéale ;
- ✓ 10 séances de rééducation abdominale.

Des prescriptions particulières peuvent être effectuées en fonction de la situation.

pour le bébé

L'ordonnance de sortie comprend :

- ✓ de la vitamine D ;
- ✓ de la vitamine K ;

D'autres éléments qui ne sont pas remboursés par l'assurance maladie.

- ✓ sérum physiologique pour les yeux et le nez ;
- ✓ liniment oléo-calcaire ;
- ✓ compresses ;
- ✓ coton.

d) Les conseils de sortie

Pour la maman

- ✓ Prendre rendez-vous pour **la visite post-natale** dans 6 à 8 semaines avec une sage-femme, un gynécologue ou un médecin généraliste.
- ✓ Prendre rendez-vous pour **la rééducation périnéale** dans 6 à 8 semaines avec les sages-femmes de la maternité ou avec une sage-femme libérale.

Réaliser ensuite la rééducation abdominale avec un kinésithérapeute. En attendant, ne pratiquez pas de sport, ni des abdominaux. Evitez les bains, la piscine, les tampons avant d'en avoir l'autorisation.

Surveiller l'apparition de fièvre, de pertes vaginales malodorantes, de douleurs intenses dans le ventre ou les seins, les signes de phlébites qui nécessiteraient une consultation à la maternité ou chez votre médecin généraliste.

Après un accouchement, il existe un risque de dépression du post-partum. En cas de tristesse excessive et qui dure dans le temps, ne restez pas seule, vous pouvez venir à la maternité pour une prise en charge adaptée ou joindre l'UHMB au 05 55 43 11 34.

Pour le bébé

- ✓ Faire peser votre bébé 10 jours après la sortie de la maternité.
- ✓ Prendre rendez-vous avec votre pédiatre, votre médecin généraliste, ou à la consultation de PMI pour une consultation une fois par mois. **N'oubliez pas d'apporter le carnet de santé.**

De nombreux conseils vous sont fournis dans le carnet de naissance.

 **Le sommeil** : votre bébé dort seul dans son lit, sur le dos, jamais sur le ventre ni sur le côté. Ne le couvrez pas trop. La température de la chambre doit être à 19°C. Préconisez un matelas ferme et une gigoteuse adaptée à sa taille. N'utilisez pas d'oreiller, de couverture ou de couette ni de peluches excepté le doudou.



🌀 La sécurité : ne laissez jamais votre enfant seul sur une table à langer, dans son bain, à la maison, en voiture, pendant la garde d'un autre enfant ou dans une pièce avec un animal même familier.

Evitez les colliers, les chaînes ou les cordons autour du cou, les retirer quand vous le couchez. En voiture, attachez votre bébé dans un dispositif adapté et homologué. Vérifiez toujours la température du bain (37°C), et la température du lait si vous donnez le biberon.

Ne fumez jamais en présence de votre bébé.

Ne secouez pas votre enfant, même si vous êtes déconcertés et ne supportez plus ses pleurs. Mettez-le en sécurité dans son lit et sortez de la pièce pour respirer. Passer le relais à quelqu'un d'autre si possible. Ne le jetez pas en l'air, même pour jouer.

🌀 La santé : Lavez vos mains avant de vous occuper de bébé. Les personnes proches de votre bébé devront avoir leurs vaccinations à jour et ne pas être malades ou enrhumées. Evitez les lieux publics très fréquentés particulièrement en période d'épidémie. Avant 3 mois, consultez rapidement un médecin si votre bébé a de la diarrhée, a de la fièvre, est gêné pour respirer ou a un comportement qui vous semble inhabituel. Ne lui donnez pas de médicament sans avis médical.

Après votre retour à domicile, vous pourrez, à tout moment, joindre l'équipe de la maternité au 05 55 43 50 52 pour un avis ou obtenir des réponses à vos questionnements.

6-L'HDJ POSTNATALE OU RENDEZ-VOUS PLURIDISCIPLINAIRE

Pendant plusieurs mois, vous avez été suivie et accompagnée par des professionnels : gynécologues, sages-femmes, auxiliaires de puériculture...

La naissance d'un enfant est un véritable déferlement d'émotions très fortes et nécessite des modifications de votre organisation familiale.

Un accompagnement pluriprofessionnel pour le couple parental et l'enfant durant le premier mois de ce dernier est en place. Nous vous proposons un rendez-vous de deux heures environ entre le 10^{ème} jour et le 14^{ème} jour de votre bébé.

Votre enfant bénéficiera d'une consultation avec un pédiatre, vous rencontrerez les professionnelles, auxiliaires, sages-femmes conseillères en allaitement, nutrition et parentalité, gynécologues si besoin. Vous aurez, à nouveau un temps pour poser vos questions, obtenir des conseils.



Une belle aventure commence, nous sommes là pour vous accompagner...

Si vous rencontrez une difficulté ou si vous voulez formuler une plainte,

LA COMMISSION DES USAGERS est à votre disposition

Vous pouvez joindre le secrétariat de direction au **05 55 43 50 24**, qui vous mettra en contact avec ses membres.

Cette commission est chargée d'assister et d'orienter toute personne qui s'estime victime d'un préjudice du fait de l'activité de l'établissement, et de lui indiquer les voies de conciliation et de recours dont elle dispose.