

Il était une fois... Les premiers pas dans la vie en tant que parents.

Livret d'information aux nouveaux parents

Sortie de Maternité



Bienvenue au service de
Maternité du CHU Tivoli



Chers parents, Félicitations !

Nous sommes heureux de vous accueillir au sein de notre maternité et de vous accompagner dans vos premiers instants en tant que parents.

Quelle aventure !

Nous espérons réaliser cette mission au mieux et vous permettre de rentrer chez vous le plus sereinement possible.

Nous savons que ce séjour est riche en informations, c'est pourquoi nous avons créé ce carnet qui tente de résumer les informations les plus importantes.

Mais pas d'inquiétude, si vous en éprouvez le besoin, vous pouvez vous retourner vers la sage-femme qui vous suivra à la maison, faire appel à l'ONE et également retrouver ces informations sur le site internet du CHU Tivoli.

Le grand moment est arrivé ... Bonne route !

Dr Sylvie Hollemaert
Dr Antonino Buonomo
Médecins chefs
du service de
Gynécologie -
Obstétrique

Dr Roxane Rossignol
Directrice médicale

Dr Pietro Scillia
Directeur Général

Editeur responsable :
CHU Tivoli

Réalisation :
Service Communication
du CHU Tivoli

Photographies :
CHU Tivoli • Freepick
• Shutterstock

Réf : COMMAT005



Pour maman

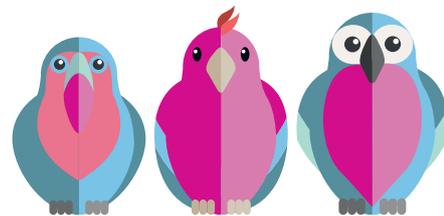
Le maître mot pour vivre au mieux le retour à la maison est le **REPOS**.
Quand cela est possible, faites des siestes en même temps que bébé !

Pendant au moins 4 semaines, ne prenez que des douches.
Pas de bain, piscine, hammam et sauna, tampon ou coupe menstruelle, rapports sexuels et douche vaginale.
C'est le temps qu'il faut au col de l'utérus pour se refermer et éviter ainsi toute infection.

En cas de suture au niveau du périnée, les fils sont résorbables.
Ils tombent donc seuls dans les 10 à 15 jours après l'accouchement. Gardez une bonne hygiène intime et changez régulièrement vos bandes hygiéniques.

Si vous avez accouché par césarienne, votre plaie sera généralement laissée à l'air libre.
Si elle est recouverte d'un pansement, des soins doivent être réalisés dans les 48 heures par une sage-femme ou une infirmière à domicile.
Les agrafes ou les fils doivent être ôté(s) 8 à 10 jours après l'accouchement, sauf en cas de fils résorbables ou de plaie à la colle.

Ne portez pas de charges lourdes.



La contraception

Discutez-en avec le gynécologue ou la sage-femme.

Mini-pilule ou « Pilule d'allaitement » :

- ☞ A prendre tous les jours, à heure régulière.
- ☞ Pas de pause entre deux plaquettes.
- ☞ A commencer deux semaines après l'accouchement.

Implant hormonal :

- ☞ A changer tous les 3 ans.
- ☞ Peut être placé à la maternité ou chez le gynécologue.

Injection d'hormones :

- ☞ A refaire tous les 3 mois.
- ☞ Peut être faite à la maternité, avant la sortie.

Stérilet en cuivre ou hormonal :

- ☞ Efficace 3 à 5 ans.
- ☞ Ne peut pas être mis en place à la maternité.
- ☞ Parlez-en à votre gynécologue lors de votre prochain rendez-vous.

Préservatif :

- ☞ A utiliser dès la reprise des rapports sexuels.





Pour bébé



Le bain

- 🌀 **Tous les 2 à 3 jours.** Afin de préserver sa peau mais aussi pour éviter les dépenses d'énergie inutiles pour bébé.
- 🌀 Température de l'eau entre 37 et 37,5°C.
- 🌀 Evitez **les courants d'air**.
- 🌀 Augmentez le chauffage si nécessaire, +/- 25°C dans la pièce.
- 🌀 Avant le bain, vérifiez que bébé n'ait pas froid.
- 🌀 Ne pas laisser bébé seul sur la table à langer ou dans la salle de bain.



Les petits soins

- 🌀 Ne pas **couper les ongles** avant 1 mois.
- 🌀 Vous pouvez essayer de les limer avec une petite lime en carton.
- 🌀 Une fois par jour, nettoyez **le cordon ombilical** à l'eau et au savon. Bien le sécher.
- 🌀 Il tombera seul dans les 5 à 10 jours après la naissance.
- 🌀 La **vitamine D** (D-CURE) : 12 gouttes, une fois par jour jusqu'à minimum 2 ans.
- 🌀 La **température** de bébé doit être entre 36,5°C et 37,5°C si vous la prenez en rectal. Si vous la prenez sous le bras (en axillaire), elle doit être entre 36°C et 37°C.
Conseil : Adaptez la tenue de votre bébé en fonction de sa température.



Le saviez-vous ? La tête de bébé représente sa plus grande surface corporelle. C'est donc par là qu'il se refroidit le plus vite. En cas de courants d'air et en fonction de la température extérieure, pensez à toujours lui couvrir la tête à l'aide d'un bonnet surtout les premiers mois de vie.

- 🌀 Le change du **lange** :

Fréquence : En moyenne, à chaque repas.

Peu importe le moyen que vous utilisez pour nettoyer les fesses de bébé, veillez à ce que le siège soit bien sec avant de refermer le lange.



Soins d'hygiène

- 🌀 **Lavez-vous les mains** avant de vous occuper de votre bébé.
- 🌀 Pensez à **préparer tout votre matériel avant la toilette** de votre bébé pour ne pas le laisser seul sur la table.

Soins du nez

- 🌀 1 goutte de **sérum physiologique** dans chaque narine. Vous pouvez aussi utiliser des fusettes de coton.

Soins des yeux

- 🌀 Nettoyez **de l'intérieur vers l'extérieur** à l'aide d'une compresse et de sérum physiologique.
- 🌀 Pour chaque oeil, changez de compresse à chaque passage.





Soins des oreilles

- Utilisez du **sérum physiologique** à l'aide de compresses.

Soins de siège

- Changez votre bébé **régulièrement**
- Si erythème fessier** : lavez le siège avec de l'eau, séchez et utilisez une pommade (bepanthène, mytosyl, dermocream, inotyol, fécule de pomme de terre ou argile blanche).

Les sorties

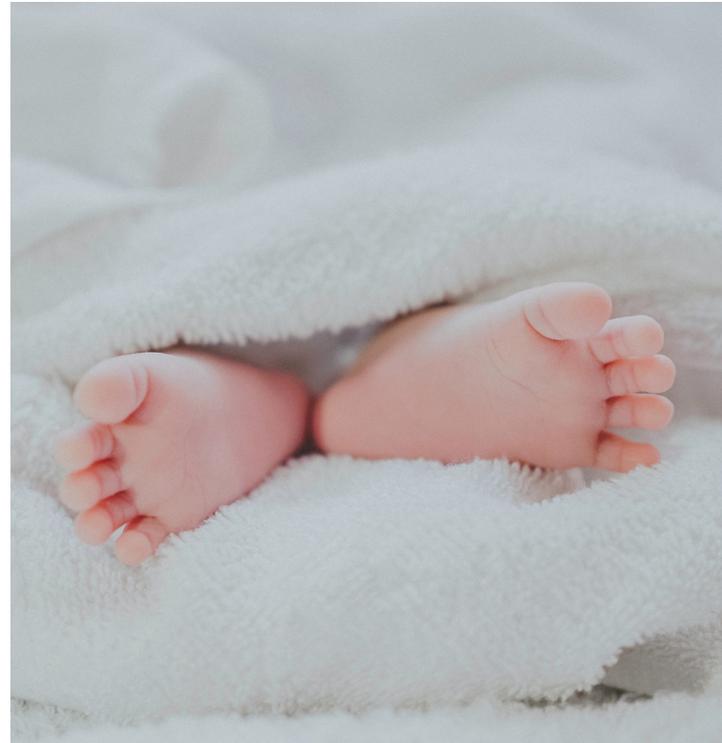


- Les promenades sont à éviter en cas de mauvais temps ou de fortes chaleurs pendant l'été.
- Eviter les foules et les transports en commun aux heures de pointe.
- Dans un premier temps, **faites des promenades de courte durée**.
- En voiture** : installez votre bébé dans un siège adapté à sa taille et son poids. Lisez le mode d'emploi avant la première utilisation. Utilisez le maxi cosy dos à la route (désactivez l'airbag avant si vous le placez sur le côté passager). Ne laissez jamais votre bébé seul dans la voiture et maximum 2h dans le maxi cosy. Si le voyage est long, faites des pauses.
- Pour tout voyage en maxi cosy** : pas de manteau et préférez un nid d'ange adapté au maxi cosy.
- Pour tout voyage** : prévoyez un sac pratique avec le nécessaire pour votre bébé (couches, lingettes, biberon, eau, lait en poudre si nécessaire, thermomètre, carnet de l'enfant...).



Les selles

- La **fréquence est variable** d'un enfant à l'autre. Elles sont généralement très fréquentes. A partir d'un mois, elles peuvent être d'une fois par jour.
- Vertes, oranges, jaunes grumeleuses, jaunes or = selles normales.
- Selles blanches et présence de sang = selles anormales.
- Un suppositoire de glycérine peut être utilisé si pas de selles depuis 2 jours.
- L'absence de selle n'est pas anormale pour un nourrisson, si cela vous inquiète ou si bébé semble inconfortable, n'hésitez pas à vous référer à votre pédiatre ou à votre sage-femme.





Les urines : Entre 1 à 8 couches mouillées par jour, parfois plus.



Sécurité pour le sommeil

- 👉 Couché sur le dos.
- 👉 18-20°C dans la pièce.
- 👉 Pièce aérée si possible 2 fois par jour, sans tabac et sans animaux.
- 👉 Matelas ferme.
- 👉 Pas de couverture, coussin, doudou, attache tétine ... risquant de couvrir le visage de bébé ou de l'empêcher de respirer facilement.
- 👉 Préférez la gigoteuse, sac de couchage ou couverture d'emballage.

Un nouveau-né n'a **pas de rythme jour/nuit**. Il est souvent plus éveillé entre 17h et 5h du matin.

Vous pouvez essayer de créer doucement cette transition en intégrant des rituels tout au long de la journée et de la nuit.

Mais pas d'inquiétude, cela viendra avec le temps.

Le saviez-vous ? Un nouveau-né dort entre 11 et 20h par jour.



Les pleurs

= Moyen de communication de bébé !

Vous apprendrez au fil des jours à les décoder.

Faim ? Besoin de se sentir rassuré ? Douleur ? Inconfort ? Fatigue ?

A savoir :

- 👉 Un nouveau-né réveillé depuis trop longtemps ne peut pas rester en « éveil calme ». Il finira par pleurer jusqu'à trouver son sommeil.
- 👉 En fin de journée vous pouvez fréquemment être confronté à des périodes de pleurs. Bébé se « décharge » des stimulations perçues au cours de la journée.



Les coliques

- 👉 Normales les premiers mois de vie de bébé.
- 👉 Durée variable : de quelques minutes à plusieurs heures.
- 👉 Des petits moyens existent pour les soulager : massages, bouillotte, portage, positions, ... N'hésitez pas à en parler avec votre sage-femme.

N'hésitez pas à demander de l'aide si les pleurs deviennent difficiles à gérer.

Prévention de la plagiocéphalie :

Evitons la tête plate !



Quand je dors

- Je dors toujours sur le dos
- Ma tête est libre de mouvements
- Je n'utilise ni cale tête, ni cale bébé, ni coussin
- Je varie ma position pour dormir pour que mes parents ne se trouvent pas toujours du même côté



Quand je suis éveillée(e)

- Je bouge librement
- Je limite le temps passé dans le matériel de puériculture (transat, maxi-cosy, nacelle...)
- Je joue sur un tapis ferme avec un parent
- Je joue 15-20 minutes par jour sur le ventre
- Lors des changes, je passe 30 secondes sur chaque côté et sur le ventre
- Je découvre ma bouche et mes mains librement quand je suis éveillée(e) (pas de tétine, ni gants...)
- J'observe ce qui m'entoure
- Je bois dans les bras en alternant les côtés
- Je préfère être porté dans les bras, en écharpe ou en porte-bébé le plus possible
- Mon maxi-cosy, reste dans la voiture





Les inquiétudes les plus rencontrées lors du retour à la maison

Chez maman

Ce qui risque de vous inquiéter, mais qui est normal :

Les pertes de sang

- 🌀 Pendant un mois.
- 🌀 Plus ou moins abondantes jusqu'à l'arrêt.
- 🌀 Changeant de couleurs (rouges – rose – brun).
- 🌀 Retour des règles après +/- 6 à 8 semaines sauf dans certains cas avec l'allaitement exclusif ou la pilule d'allaitement.

La suture

- 🌀 Sensation de tiraillement, picotements, démangeaisons, inconfort lors de certains mouvements.
- 🌀 Si besoin, vous pouvez utiliser une crème cicatrisante prévue à cet effet. Référez-vous à votre sage-femme, médecin ou pharmacien.

Le Baby Blues

- 🌀 Lors de la semaine qui suit votre accouchement, vous pouvez vous sentir plus irritable, triste, désemparée, ... Passer du rire aux larmes sans explications. Cela est normal ! Pensez à notre maître mot : Le REPOS ! Et n'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage.

La montée de lait

- 🌀 Seins tendus, plus durs, lourds et très sensibles.

Votre sage-femme vous accompagnera au mieux pour gérer cette « montée de lait ».

Les signaux d'alerte pour lesquels vous devez vous adresser à un professionnel de la santé (généraliste, gynécologue, sage-femme, ...) :

Les pertes de sang si elles sont

- 🌀 Malodorantes, nauséabondes (odeurs de poisson).
- 🌀 Verdâtres.
- 🌀 Anormalement abondantes, soudainement et de manière persistante. Dans des quantités plus importantes que lors de vos règles.

La température

- 🌀 Fièvre persistante au-dessus de 38°C.
- 🌀 Accompagnée d'un état grippal, de frissons, de vertiges.

Les maux de tête

- 🌀 Persistants.
- 🌀 Augmentés en position debout.
- 🌀 Accompagnés d'une sensibilité à la lumière.

La suture

- 🌀 Douleur intense.

La plaie de césarienne

- 🌀 Rougeur, induration, inflammation.
- 🌀 Écoulement de liquide.

Au niveau des jambes

- 🌀 Une douleur intense au mollet.
- 🌀 Avec rougeur / gonflement localisé(e).

L'humeur dépressive

- 🌀 Si votre « Baby Blue » dure plus de deux semaines.

Un sein rouge, douloureux et chaud

Chez bébé

Ce qui risque de vous inquiéter, mais qui est normal :

Le cordon

- 👉 Il peut saigner un peu et avoir des petites sécrétions.
- 👉 Lavez-le régulièrement. Une fois qu'il est tombé, continuez à bien nettoyer et sécher le petit « bourgeon ». Pas d'inquiétude, il va cicatriser.

Les pertes chez une petite fille

- 👉 Des « mini règles », saignements légers ou pertes blanches peuvent être présentes les premiers jours chez une petite fille. C'est un phénomène dû aux hormones, pas de soucis !

Les traces dans les urines

- 👉 Vous pouvez remarquer des traces orangées (cristaux d'urate) dans le linge lors de la première semaine.

Les selles

- 👉 Elles changent de consistance et de couleur.
- 👉 Couleurs normales : brunes, vertes, oranges, jaunes.

Les régurgitations

- 👉 En faible quantité.

Les signaux d'alerte pour lesquels vous devez vous adresser à un professionnel de la santé (pédiatre, sage-femme, ...) :

La couleur de bébé

- 👉 Jaune sur tout le corps et au niveau des yeux.
- 👉 Signe de la jaunisse : la couleur de la peau, bébé endormi, difficulté à le nourrir.
- 👉 Pâle, bleu au niveau des lèvres.
- 👉 Associée ou non à de la transpiration, des difficultés respiratoires.

La température

- 👉 Si plus de 38°C (en rectal) : si la température ne baisse pas alors que vous avez découvert votre bébé depuis une heure, une consultation médicale est obligatoire.
- 👉 Si moins de 36,5°C (en rectal) : si la température ne remonte pas alors que vous avez couvert votre bébé ou que vous l'avez mis en peau-à-peau avec un bonnet et des chaussettes.

Des vomissements

- 👉 En jets.
- 👉 De manière répétée.

Des difficultés à le nourrir

- 👉 Si bébé refuse de boire car il dort, n'est pas assez éveillé et/ou pleure de manière inconsolable.

Les selles et les urines

- 👉 Si elles se font très rares.
- 👉 Si les selles sont de couleurs noires, blanches ou rouges.

Le cordon

- 👉 Si rougeur ou écoulement inhabituel.



Check liste à la sortie de la maternité



Les rendez-vous :

- Avec la sage-femme pour la visite à domicile.
Date et heure :
- Chez le gynécologue. Délai : Dans 6 semaines.
Date et heure :
- Chez la kinésithérapeute. Délai : Dans 6 semaines.
Date et heure :
- Chez le pédiatre. Délai : Dans le mois.
Date et heure :
- Si besoin**
- Chez le médecin généraliste.
Date et heure :
- En ORL
Date et heure :
- Echographie rénale
Date et heure :
- Echographie des hanches
Date et heure :
- Echographie du cœur
Date et heure :
- Chez le pédiatre spécialiste
Date et heure :
- Autres rendez-vous :
Date et heure :



Les prescriptions :

- Ordonnances
 - Contraception
 - Antidouleurs
 - Fer
 - Antihypertenseurs
 - ...
- Prescription pour la kinésithérapie post-natale
- Prescription pour les soins infirmiers à domicile (si nécessaire)
- Demande de prise de sang
- Autres :



Les documents :

- Déclaration de naissance
- Fiche de liaison pour la sage-femme à domicile
- Test de Guthrie si non réalisé à la maternité
- Carnet ONE
- Fascicules de l'ONE et de la maternité (n° de contact, informations sur l'alimentation du nouveau-né, ...)
- Certificat à faire remplir par le gynécologue
- Autres :



Les démarches administratives :

Déclaration de naissance :

- Prendre rendez-vous à la commune de la Louvière. Délai : Dans les 15 jours.
- Date et heure :

Après la déclaration, avis de naissance à renvoyer

- A la mutuelle
- A la caisse d'allocation familiale
- A votre employeur



A préparer pour le passage de la sage-femme à la maison :

- Le carnet ONE
- 2 Vignettes de mutuelle (au nom de la maman)
- Un thermomètre, un coussin à langer, un essuie et un linge propre

La liste des numéros à garder sous la main :

La sage-femme à domicile :

La maternité : 064/27.66.09

Le Centre périnatale : 064/27.63.85

Les consultations de kinésithérapie : 064/27.64.47

Les consultations gynécologiques : 064/27.62.33

Les consultations pédiatriques : 064/27.64.78

Les psychologues du secteur périnatal :

- Manon Hordies (lundi après-midi et jeudi) 064/27.65.21
- Géraldine Liénart (lundi après-midi, mardi et jeudi) 064/27.49.05
- Lara Jimenez (tous les jours) 064/27.49.49

Les urgences :

- De 8h à 18h : 064/27.64.83
- De 18h à 8h : 064/27.64.84

Le CHU Tivoli : 064/27.61.11



CHU Tivoli

34, avenue Max Buset

7100 La Louvière

Tél : 064/27 61 11

Mail : info@chu-tivoli.be

Site web : www.chu-tivoli.be

