



Hôpital  
**novo**

Site de Beaumont-sur-Oise



# La Maternité vous informe...

Documents à lire lors de votre séjour en maternité





Pour la qualité et la tranquillité des soins, les téléphones portables doivent être éteints pendant les soins infirmiers et les visites des médecins.


Cette règle s'applique également pour la télévision, pour les tablettes, lecteurs et jeux vidéos.

# Déroulement de votre séjour

## 1. Votre arrivée dans le service (2h après la naissance)



**En chambre familiale :** petit déjeuner en libre-service (attention : un plateau par chambre)

 Déplacer votre bébé dans le berceau

## 2. Une équipe à votre disposition

**Hôtesse :** Elle s'occupe de vos repas et vous guide pour le petit déjeuner en libre-service.

**Aide-soignante :** Elle assure votre confort et vous accompagne chaque matin. Elle prend votre tension, votre température et participe aux soins de votre bébé.

**Auxiliaire de puériculture :** Elle vous apprend les gestes essentiels pour vous occuper de votre bébé.

**Infirmière ou puéricultrice :** Elle est responsable de vos soins et de ceux liés à votre bébé (médicaments et bilans sanguins).

**Sage-femme :** Elle vous examine tous les jours.

**Pédiatre :** Il/Elle examine le bébé si besoin (ou le jour de la sortie, si l'infirmière et l'auxiliaire jugent que tout va bien).

**Psychologue du service :** Elle peut vous aider en cas de difficulté. Si vous êtes déprimée au retour à la maison, elle pourra vous recevoir.

**Assistante sociale du service :** Elle peut vous aider dans vos démarches (si besoin)


**Obstétricien :** Il/Elle intervient en cas de pathologie.



## 3. La prise en charge de votre bébé



- Pesée (régulière selon ses besoins)
- Bain de votre bébé (dès le 2<sup>ème</sup> jour après la naissance)
- Dépistages néonataux avant votre sortie (test de la surdité la nuit et bilan sanguin le jour de la sortie)
- Sortie (après que votre pédiatre ait examiné votre bébé)

 Surveillance du risque de jaunisse chaque jour.

# La déclaration de naissance d'un nouveau-né

Votre enfant vient de naître et vous devez vous charger d'en faire la déclaration auprès du service des formalités administratives de la commune de Beaumont-sur-Oise dans les **5 jours suivants la naissance**.

## Délai pour la déclaration de naissance :

Jour de naissance	Dernier jour maximum de déclaration de naissance
Lundi	Lundi suivant
Mardi	Lundi suivant
Mercredi	Lundi
Jeudi	Mardi
Vendredi	Mercredi
Samedi	Jeudi
Dimanche	Vendredi

- L'acte de reconnaissance anticipée s'il a été établi pendant la grossesse
- Si les parents ne sont pas mariés et qu'il n'y a pas eu de reconnaissance anticipée, un justificatif de domicile aux noms des deux parents sera exigé.

Lors de la naissance de votre enfant, la maternité transmet un double du certificat d'accouchement au service des formalités administratives. Vous devez contacter la mairie pour obtenir un rendez-vous afin d'établir la déclaration de naissance. La déclaration peut être faite par la mère, le père ou un proche ayant assisté à l'accouchement.

L'agent vous indiquera, selon votre situation familiale, la liste des documents à fournir pour établir l'acte de naissance de votre enfant.

Pour ce rendez-vous, d'une quinzaine de minutes, il faudra notamment présenter :

- Le certificat d'accouchement
- La « fiche de renseignements et déclaration conjointe de choix de nom » **impérativement remplie et signée par les deux parents**
- La pièce d'identité des parents et si nécessaire celle de la tierce personne déclarant la naissance
- Le livret de famille (si vous avez déjà des enfants ou êtes mariés)

L'existence légale de votre enfant commence à l'issue de la déclaration de naissance. Ainsi, des copies intégrales de son acte de naissance vous seront remises afin de les transmettre à divers organismes, tels que :

- Caisse d'Allocations Familiales
- Caisse Primaire d'Assurance Maladie
- Mutuelles
- Employeurs.

Si la naissance de votre enfant n'est pas déclarée dans le délai des 5 jours auprès du service des formalités administratives de la mairie, une régularisation par **voie judiciaire** sera nécessaire. Nous devons saisir le tribunal judiciaire de Pontoise. Le jugement qui tiendra lieu d'acte de naissance ne nous parviendra que dans un délai allant de **6 mois à 1 an**. Dans cet intervalle aucune prestation sociale ni prise en charge par la sécurité sociale ne pourra être faite.

### Mairie de Beaumont-sur-Oise

29, Rue de Paris - 95260 Beaumont-sur-Oise

#### Accueil

Lundi, mardi, mercredi et vendredi  
8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h30  
Jeudi de 13h30 à 17h30  
Tel : 01 30 28 79 79

# La charte d'accueil du nouveau-né et de sa famille

## Chers parents,

Vous pourrez rester à trois tout le long du séjour. Vous ne serez séparés à aucun moment.

Si vous donnez le sein à votre bébé, il n'a **pas besoin de tétines ni de biberon** pour ne pas perturber l'apprentissage de sa succion.

L'équipe vous proposera un **soutien pour le retour à la maison**.  
Sages-femmes, PMI, associations.

Dès les premiers signes d'éveil, bébé est prêt à manger. C'est le buffet à volonté !

Vous êtes entourés d'une équipe à taille humaine, **formée** et attentive à vos choix, vos **attentes** et votre **rythme**.

Avec le **peau à peau** dès la naissance, votre bébé pourra s'adapter plus rapidement à la vie extra-utérine, se **réchauffer**, être **rassuré**, **apaisé** et bien démarrer sa première tétée. Vous pourrez le refaire tout au long du séjour et au retour à la maison.

Votre projet d'accouchement sera respecté et l'équipe encourage la physiologie.

Selon le **code de l'OMS** la maternité ne fait aucun affichage, ni distribution de publicité afin de ne pas influencer vos choix.

Durant la grossesse, la maternité vous propose des **séances de préparation** et **d'accompagnement** et vous informe sur l'**allaitement maternel**.

Le **lait maternel** est le meilleur et le plus adapté pour bébé. Il lui suffit et il n'a besoin de rien d'autre sauf sous indication médicale. (L'OMS recommande un allaitement maternel exclusif pendant 6 mois, et il est tout aussi important jusqu'à 2 ans et plus).

Pour l'alimentation, quel que soit **votre choix**, vous serez **soutenus et aidés** par l'équipe **avec bienveillance**.

## Maternité de Beaumont-sur-Oise

# Le Peau à Peau

Votre bébé vient de naître.

Nous vous proposons de le mettre en peau à peau sur votre poitrine.

Cette position permettra de garder sa température, de favoriser le lien et d'inciter aux premières tétées.

Si vous acceptez et si les professionnels confirment que dans votre cas cela est possible, nous vous demandons de respecter certaines consignes :



Mettre le nourrisson en position « grenouille » avec un petit bonnet.

- Placez votre enfant couvert d'un **bonnet** sur **votre poitrine**
- Vous êtes en position **semi assise** et **disponible** (pas de téléphone)
- Le **visage** de l'enfant **est bien dégagé et non enfoui**
- Le **nez, la bouche et le menton** sont bien visibles. Le **cou n'est pas fléchi**
- Surveillez la **respiration, la couleur, la température** et le **tonus** de votre enfant
- Un **accompagnant** est **indispensable** pendant le peau à peau en salle d'accouchement

Vous devrez immédiatement alerter l'équipe :


- Si l'enfant n'est pas **rose**
- Si vous touchez votre enfant et qu'il **ne réagit pas**
- Si votre enfant **ne respire pas bien** et au **moindre signe** qui vous semble **anormal**
















# Les premiers jours de l'allaitement maternel



## Signes d'une tétée efficace :

- La tétée est indolore. Le mamelon ressort sans déformation.
- Bébé a le sein bien en bouche.
- La bouche est grande ouverte et recouvre une grande partie de l'aréole.
- Les lèvres sont largement étalées sur le sein.
- La lèvre inférieure touche presque le menton.
- La partie supérieure de l'aréole est mieux visible que sa partie inférieure.
- Après la montée de lait, maman voit et entend bébé déglutir.

 Il est conseillé de favoriser le peau à peau

	1 jour	2 jours	3 jours	4 jours	5 jours
 <b>Lait maternel</b>	Appelé « colostrum », concentré, jaune, riche en éléments nutritifs et anticorps (1 cuillère par tétée)			Le lait devient plus liquide, abondant et sa composition varie	
 <b>Taille de l'estomac de bébé</b>	 Taille d'une noisette		 Taille d'une noix		
 <b>Déroutement des tétées</b>	Durée et intervalle variables Le bon moment, c'est bien avant que bébé pleure : bébé ouvre la bouche, suce ses mains, tourne la tête, ...				
 <b>Attitude de bébé</b>	Dort beaucoup Garder bébé près de soi pour lui proposer le sein	Prend goût au sein et demande à téter plus spontanément	Bébé « glouton » Tête parfois non-stop !		Bébé se fait mieux comprendre
 <b>Nombre de tétées par 24h. Les 2 seins à chaque fois</b>	En fonction des signes d'éveil				Fréquentes Irrégulières Au moins 8 tétées
 <b>Nombre de couches mouillées par 24h</b>	1 couche mouillée au moins	2 couches mouillées au moins	3 couches mouillées au moins	4 couches mouillées au moins	5 couches mouillées au moins
 <b>Nombre et couleur des selles par 24h</b>	Au moins 1 à 2 fois par jour, noires puis vertes foncées			Au moins 2 à 3 fois par jour, jaune d'or, avec des grumeaux.	
 <b>Poids de bébé</b>					

# J'ai faim !

Signes qui montrent que le bébé a envie de téter

## Premiers signes : « j'ai faim ! »



s'étire



ouvre la bouche



tourne la tête  
recherche, enfouissement

## Signes intermédiaires : « j'ai vraiment faim ! »



s'étire



bouge plus



porte la main  
à la bouche

## Signes tardifs : « calmez-moi puis faites-moi téter ! »



pleure



s'agite beaucoup



le teint vire au rouge

Pour calmer un bébé qui pleure :

- le bercer
- le mettre en peau à peau
- lui parler
- le caresser



# Bébé pleure...

## NE LE SECOUEZ PAS !



SECOUER  
**TUE**  
OU  
HANDICAPE  
À VIE !

Scannez  
le QR-CODE  
pour lire le livret !



Si vous ne savez plus quoi faire, appelez

**ALLO**  
PARENTS **Bébé**

**0 800 00 3456**

Service & appel  
gratuits

**e&P**  
enfance & partage  
L'enfance est fragile.  
Protégeons-la.

# Charte du co-parent

## Accueil du co-parent

Merci de bien vouloir être présent dans la chambre de 22h à 6h du matin (pas de sortie, pas d'aller-retour).

Passé 22h, l'agent de sécurité ne vous laissera pas entrer dans l'hôpital.



Nous vous demandons de porter un pyjama la nuit puis un vêtement de ville le jour.



Lit disponible dans chaque chambre, prévoir un oreiller et une couverture.

En repliant le lit à 10h, vous permettez à l'équipe de procéder aux soins de maman et de bébé et à l'agent de service de nettoyer la chambre.



Repas disponible sur commande auprès de l'hôtesse (délai de commande : le matin pour le soir et la veille pour le lendemain). Le petit déjeuner n'est pas inclus.



- Les visiteurs ne sont pas autorisés. Nous autorisons seulement les frères et sœurs du nouveau-né de 13h à 20h.
- La consommation de tabac et d'alcool est interdite dans les chambres.



Retrouvez également la charte du co-parent dans son intégralité en scannant le QR-CODE ci-contre

# Préparation à la sortie



**Saignement :** durent plusieurs jours à plusieurs semaines. Retour de couches (premières règles après la naissance) : variable, en général 6 à 8 semaines après l'accouchement.



**Au quotidien :** alimentation équilibrée et bonne hydratation, repos autant que possible (soutien du co-parent). Sport après la rééducation du périnée. Dans tous les cas : pas de port de charge autre que votre bébé les premières semaines.



**Cicatrice du périnée :** fils résorbables, maintenir au sec en changeant de protection régulièrement, toilette au savon classique.



**Si césarienne :** savonnage classique suffisant. Si besoin des soins seront prescrits.



**Contraception :** importante dès le premier rapport sexuel. Possible en cas d'allaitement. Prescrite à la maternité.



**Premiers rapports sexuels :** dès que **vous** vous sentez prête. Prendre son temps, ne pas se précipiter. Le lubrifiant peut aider.



**Moral :** possible "baby blues" ou dépression. Ne pas hésiter à consulter.

## Quand consulter après être rentrée ?

Pertes malodorantes, douleur importante, fièvre, pleurs inexplicables de maman et tristesse.

## Les visites prévues pour maman

**Entretien post natal :** dans les jours qui suivent votre retour à la maison avec la sage-femme de votre choix.

**Visite post-natale :** 1 mois et demi après l'accouchement, à l'hôpital ou en ville.

**Rééducation du périnée :** avec une sage-femme ou un kiné quelques semaines après l'accouchement.



Visites prévues pour bébé : à 15j de vie puis tous les mois

# Alimentation post accouchement



Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter le service diététique de l'Hôpital NOVO - Site de Beaumont-sur-Oise :

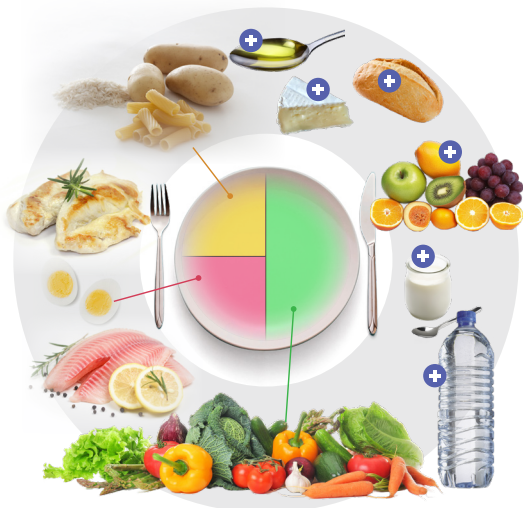
- par mail : dieteticiens.ghcpo@ght-novo.fr
- et/ou par téléphone : 01 39 37 14 49 (de 9h à 15h)

L'alimentation post accouchement doit être **équilibrée**. Elle permettra une meilleure récupération, une meilleure cicatrisation et limitera la fatigue.

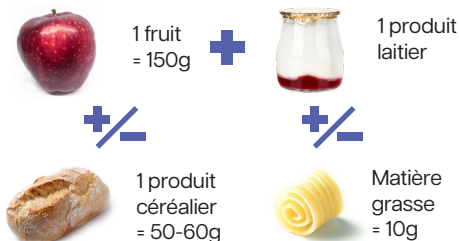
**Attention, pas de restriction : manger équilibré ne veut pas dire régime mais simplement manger de tout :**

- Féculents et légumes (crus ou cuits) à chaque repas.
- Avoir un apport suffisant en protéines en mangeant de la viande ou du poisson ou des œufs (6 œufs max par semaine).
- Avoir un bon apport en vitamines en consommant des fruits, de préférence crus.
- Bien s'hydrater : 1,5 à 2L d'eau par jour

## Comment constituer un repas équilibré ?



## Comment constituer un petit-déjeuner / une collation équilibré(e) ?



Pour manger équilibré, sans prise de tête et en profitant de bébé, préparez les repas et congelez les avant d'accoucher !

## En cas d'allaitement

- **Il faut manger à sa faim** : il est normal d'avoir une faim plus importante car votre corps a besoin d'énergie supplémentaire pour produire le lait.
- **Les aliments** tels que les poissons/viandes crus ou peu cuits, le saumon fumé, les sushis, la charcuterie, les fromages **non pasteurisés** peuvent de nouveau **être consommés**.
- Certains **aliments** sont à **limiter** tels que le café, thé (2 tasses par jour maximum), les boissons énergisantes (à éviter).
- **L'alcool est fortement déconseillé** durant l'allaitement car il se retrouve dans le lait maternel.
- **Attention aux idées reçues** : les choux, les plats épicés, les oignons n'entraînent pas d'inconfort digestif à votre bébé.

# Votre enfant et la bronchiolite



**La bronchiolite est une maladie respiratoire virale qui touche les enfants de moins de 2 ans.**

Le virus de la bronchiolite le plus fréquent est le VRS : ce virus est très contagieux. Votre bébé est très enrhumé, il tousse, et a du mal à manger et à dormir.

**L'épidémie de bronchiolite a lieu tous les ans en automne et en hiver.**



Un traitement préventif existe : il est possible de vacciner la mère durant la grossesse ou d'administrer à votre bébé un traitement. Si vous accouchez durant la période épidémique, le traitement vous sera proposé durant votre séjour en maternité. Si vous accouchez en dehors de la période épidémique, ce traitement pourra vous être proposé par votre pédiatre ou votre médecin traitant.

De manière générale, les tous petits sont sensibles aux infections respiratoires. Afin de les protéger, la vaccination de l'entourage est préférable (les bébés reçoivent leurs premières vaccinations à l'âge de deux mois).



Nos recommandations : se laver les mains, aérer votre domicile chaque jour, éviter les lieux fréquentés, faire porter un masque aux visiteurs enrhumés et ne pas fumer en présence du bébé.

Pour plus d'information sur cette maladie, nous vous invitons à scanner le QR-CODE ci-contre :



---

# Liste des sages-femmes

---

**Avant votre retour à la maison, contactez votre sage-femme libérale.**

Si vous n'en avez pas, vous trouverez ci-dessous les annuaires des sages-femmes libérales.

Flashez le QR-CODE correspondant à votre département.

Oise :



**Trouver une sage femme libérale dans l'Oise.**



**Annuaire des sages femmes libérales. Ordre des sages-femmes du conseil national.**

Val d'Oise :



**Ordre des Sages-Femmes du Conseil Départemental du Val-d'Oise (CDOSF95)**

---

## Parcours du don de lait maternel

---

**Vous avez trop de lait maternel ?**

Il peut être donné à des grands prématurés.  
Découvrez comment faire un don de lait maternel en scannant le QR-CODE.



CoSE



[www.surexpositionecrans.fr](http://www.surexpositionecrans.fr)



*Les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration, même à petite dose. Les résultats scolaires peuvent diminuer.*

# 4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer



*Votre enfant vous parle moins et vous lui répondez moins quand la TV est allumée, quand vous regardez votre portable. Parler souvent et régulièrement avec son enfant stimule son langage et son intelligence. Les écrans n'aident pas l'enfant à réfléchir.*



*Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à ne pas s'angoisser quand il est seul. Il peut alors imaginer, créer, inventer. Les parents gardent le contrôle sur ce qui entre dans le cerveau de l'enfant. Ils le protègent des images violentes ou pornographiques qui sont traumatisantes et excitantes pour lui.*

*La lumière bleue des écrans inhibe la mélatonine et retarde l'entrée naturelle dans le sommeil. Lire une histoire, chanter une comptine, parler avec votre enfant le calme et le sécurise. Regarder un écran avant de s'endormir produit l'effet inverse.*



Soutenez le collectif CoSE [www.surexpositionecrans.fr](http://www.surexpositionecrans.fr)

---

# Nos associations partenaires

---

Scannez les QR-CODE ci-dessous  
pour visualiser nos associations partenaires :



Association «Maman Blues»



La Leche League France - Allaitement et maternage



Solidarilait - Association de soutien à l'allaitement maternel