

Que mettre dans le sac à langer ?

Le sac de votre enfant doit le suivre partout. Voici une liste de ce qui pourrait vous être utile :

- 4 couches
- des compresses
- du sérum physiologique
- 1 paquet de lingettes
- 1 bavoir
- 1 body et 1 pyjama
- des chaussettes
- 1 petite bouteille d'eau pour bébé
- 1 bonnet
- 1 biberon propre
- 1 tétine propre dans une boîte
- 1 brumisateur
- quelques petits sacs poubelle pour les couches sales
- le carnet de santé avec un acte de naissance



Et pour la maman ...

- 1 petite bouteille d'eau
- quelques biscuits, compote...
- des garnitures
- 1 paquet de mouchoirs

Numéros utiles

- **Consultation de retour mère-enfant** : 01 30 75 49 79
- **Consultation allaitement** : 01 30 75 53 54
- **SOS Allaitement IDF** : 0 800 800 315 (de 18h00 à 22h00)
- **Consultations de sexologie, de contraception et violences faites aux femmes** : 01 30 75 48 33
- **Psychologue** : 01 30 75 48 66
- **Mairie de Pontoise** : 01 34 43 34 43
- **Violences faites aux femmes** : 3919
- **Allo Enfance en danger** : 119



Retrouvez tous les documents utiles sur notre site internet



Vous venez d'accoucher...

Quelques conseils pour votre retour à la maison

Ces conseils sont les mêmes que vous ayez accouché par voie basse ou par césarienne.

Pour vous

Votre sortie et la déclaration de naissance

Vous sortirez de la maternité avec des ordonnances et des conseils pour votre retour à domicile. On vous aura prescrit les médicaments dont vous aurez besoin, ainsi qu'une contraception.

La déclaration de naissance doit être faite par les parents directement à la mairie de Pontoise (01 34 43 34 43). Elle ne se fait **pas automatiquement**, personne ne passera dans la chambre pour cela. Il est capital que quelqu'un de la famille aille à la mairie faire la déclaration de naissance du bébé : le père du bébé, la mère ou n'importe quelle personne de confiance.

Cette déclaration doit être faite **dans les 5 jours qui suivent la naissance** de l'enfant. Le plus tôt est le mieux. Si la déclaration de naissance n'est pas faite, il vous faudra passer par une procédure longue (environ 6 mois) au Tribunal Administratif. Pendant ce temps, le bébé n'existe pas aux yeux de la société : pas de sécurité sociale, pas de CAF... Si vous avez des difficultés pour faire cette déclaration, parlez-nous-en.

La consultation post-natale

La consultation post-natale s'effectue 6 à 8 semaines après l'accouchement avec votre gynécologue ou votre sage-femme (remboursée à 100% par l'Assurance Maladie). Elle est essentielle pour votre santé (frottis, contraception, suivi médical complet). Prenez le rendez-vous rapidement après votre retour à la maison.

Le périnée

Vous pourrez commencer votre **rééducation périnéale 6 à 8 semaines après l'accouchement**. Contactez rapidement **la sage-femme libérale ou la kinésithérapeute** de votre choix.

Conseil : essayez de trouver un rendez-vous très proche de chez vous (il n'y en a pas à l'Hôpital NOVO - Site de Pontoise). Des séances vous seront prescrites à la sortie de la maternité (séances remboursées à 100% par l'Assurance Maladie), et plus seront peut-être nécessaires.

En attendant la rééducation, et dans un but complémentaire, dans les 6 semaines qui suivent l'accouchement, nous vous conseillons de :

- Ne pas porter de charge lourde, ne pas faire de sport, ni courir, ni sauter (en revanche la marche n'est pas déconseillée)
- Éviter de faire les courses ou du grand ménage
- Éviter la station debout prolongée
- Éviter de pousser pour uriner ou aller à la selle (alimentation adaptée, suppositoires si besoin)
- Rester raisonnable sur sa consommation de thé, café, tisanes pour ne pas surcharger la vessie qui appuie directement sur le périnée

La méthode « pipi-stop » n'est pas un moyen fiable de rééducation. De plus, elle peut provoquer des infections urinaires.

Le col de l'utérus va mettre environ 3-4 semaines pour se fermer. Donc le 1^{er} mois : pas de bain, pas de piscine, pas de bain de mer, pas de sauna, pas de hammam. Pas de tampon dans le vagin, ni de Cup.

Trois semaines après l'accouchement, vous pourrez commencer à masser la peau s'il y a eu des points de suture. La peau va s'assouplir, les douleurs vont s'estomper. Massez la cicatrice (périnée ou ventre) tous les matins après la douche, avec une huile ou une crème, pendant environ 15 jours. Les règles (retour de couches) reviennent au bout de 6 semaines environ mais peuvent être décalées à la fin de l'allaitement.

La contraception

Vous pouvez être à nouveau enceinte juste après l'accouchement, même en allaitant, et même sans avoir eu votre retour de couches. La sage-femme du service abordera donc avec vous le type de contraception que vous souhaiteriez après cette naissance, en fonction de vos antécédents médicaux et de votre projet de vie.

Les différents moyens contraceptifs sont :

- La pilule microdosée, à débiter 21 jours après l'accouchement, qui ne passe pas dans le lait. Pour ne pas oublier la pilule, prenez-la le matin et mettez une alarme sur votre téléphone.
- L'implant sous-cutané, à poser 21 jours après l'accouchement. Il peut exceptionnellement être posé avant votre sortie par la sage-femme du service.
- Le dispositif intra-utérin (DIU ou stérilet), à poser 6 à 8 semaines après l'accouchement.
- Contraception locale : préservatifs, spermicides.

A la fin de l'allaitement, ou 3 mois après l'accouchement :

- Mêmes moyens contraceptifs.
- Anneau vaginal œstro-progestatif.
- Patchs œstro-progestatif.

N'hésitez pas à poser toutes vos questions lors de votre entretien avec la sage-femme.



Rendez-vous aux urgences maternité si :

- Vous avez de la fièvre (autre que le rhume, bronchite...). Fièvre à partir de 38,5 °C (avec un thermomètre électronique en prise rectale) ou chiffre moins élevé mais avec des frissons.
- Les saignements se mettent à être à nouveau rouges, à nouveau abondants, à nouveau des caillots.
- Vous constatez une mauvaise odeur dans les saignements.
- Vous avez des signes d'infection urinaire (brûlures en urinant, envies fréquentes d'uriner...).
- Vous avez une infection au niveau de la cicatrice.
- Vous avez une douleur dans un mollet (→ rendez-vous aux urgences médicales) ou des difficultés respiratoires (→ appelez le SAMU).

Votre état d'esprit

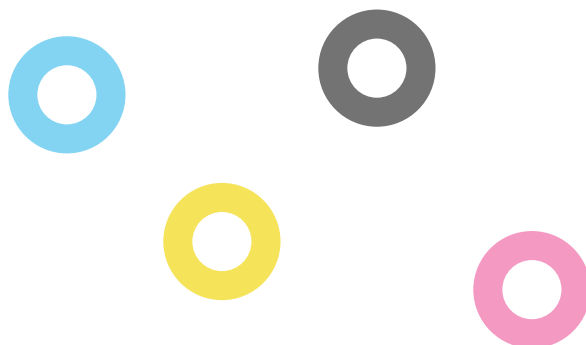
Accueillir un bébé apporte souvent beaucoup de joies. Mais si, au bout de quelques jours, semaines, ou mois, vous vous sentez triste, fatiguée, très anxieuse, de mauvaise humeur, agacée par votre compagnon ou par vos enfants, n'arrivez pas à dormir, perdez l'appétit ou au contraire développez une boulimie, n'avez envie de ne voir ni de parler à personne, n'attendez pas pour consulter car vous avez besoin d'aide.

Pour en parler, vous pouvez aller voir votre sage-femme, la puéricultrice de PMI ou une psychologue.

Vous pouvez contacter la psychologue de la maternité du site de Pontoise au 01 30 75 48 66. Laissez votre nom et votre numéro de téléphone et elle vous rappellera pour vous donner un rendez-vous (gratuit).

La sexualité après une grossesse

La reprise de la sexualité se passe différemment pour chaque couple. Toutefois elle est souvent progressive et peut prendre jusqu'à plusieurs semaines ou plusieurs mois. Si vous avez des questions ou des difficultés en lien avec votre sexualité, une consultation de sexologie existe au sein de l'établissement. N'hésitez pas à venir consulter, seule ou en couple.



Pour votre bébé

Pendant votre séjour à la maternité, il sera proposé des dépistages systématiques :

- Le test de Guthrie est une prise de sang faite à tous les bébés au 3^{ème} jour de vie pour dépister des maladies rares. Si vous n'avez pas de nouvelles, c'est que tout va bien. Si le centre de dépistage de Necker vous appelle : suivez leurs instructions. Si vous recevez un courrier pour refaire le Guthrie, vous pouvez nous appeler au 01 30 75 49 79, la sage-femme de la consultation pédiatrique peut faire ce 2^{ème} prélèvement.
- Un dépistage des troubles de l'audition sera réalisé avant la sortie.

Le jour de la sortie, vous obtiendrez avant de partir une ordonnance pour la pharmacie. La sage-femme vous remettra également son carnet de santé.

Le Carnet de Santé de l'enfant contient beaucoup d'informations et de conseils aux parents, donnés au fur et à mesure de l'évolution de l'enfant. Lisez-le dès que possible. Nous vous conseillons de garder le carnet de santé toujours dans le sac qui accompagne le bébé partout. Mettez un acte de naissance dedans.

Alimentation

- Les enfants **au sein doivent boire à la demande, toutes les 2 à 3 heures** (plus souvent : pas de problème !). Les bébés **au biberon toutes les 3-4 heures** (sauf petits poids, toutes les 3h). Le premier mois, pas de sieste de 5-6h si la courbe de poids n'est pas satisfaisante.
- Pour les enfants au sein, on limite la

tétine le 1^{er} mois. S'il a envie de téter, il faut d'abord le mettre au sein.

- On essaie de nourrir le bébé quand il commence à se réveiller, qu'il est encore calme.
- Afin de stimuler votre lactation, essayez de vous reposer le plus possible, de manger équilibré, de prendre des collations, de boire beaucoup d'eau. Ce n'est pas grave si le ménage n'est pas fait !
- Pour faire un biberon : biberon propre, mettre d'abord l'eau (par tranche de 30 ml), puis mettre le lait en poudre avec 1 dose RASE de la boîte pour 30 ml d'eau, bien mélanger. Jeter tout reste après.
- Utiliser une eau spécifique pour nourrissons.
- Dosages :
 - dès le retour à la maison : 60 ml d'eau + 2 mesures de lait
 - dès qu'il finit son biberon : 90 ml d'eau + 3 mesures de lait
 - vers 3 semaines : 120 ml d'eau + 4 mesures de lait

Si vous avez besoin de conseils pour l'alimentation de votre enfant, vous pouvez appeler **SOS Allaitement IDF 0800 800 315**. Une professionnelle est à votre écoute et vous donnera des conseils (n° vert gratuit depuis un poste fixe) en semaine de 19h à 22h ou le week-end et jours fériés de 10h à 13h et de 18h à 21h.

Les conseillères en lactation peuvent aussi vous rencontrer avec votre bébé. Il faut appeler le 01 30 75 53 54, une secrétaire vous donnera un rendez-vous.

Reprendre le travail n'oblige pas à arrêter l'allaitement. Vous pouvez tirer votre lait une ou deux fois dans la journée. La loi permet que les femmes qui allaitent puissent bénéficier de 30 minutes par jour pour cela.

Le suivi du bébé

Organisez une pesée par semaine le premier mois si possible. Appelez la PMI de votre secteur ou la sage-femme libérale que vous connaissez pour faire peser votre enfant. L'objectif est qu'il prenne environ 20-30g par jour. Elles pèseront le bébé et vous donneront les conseils pour améliorer la courbe de poids si besoin.

Le comportement du bébé

Un bébé ne peut pas être autonome le jour de sa naissance. Il est absolument normal qu'il ait besoin qu'on le prenne dans les bras pour être rassuré. Un bébé ne fait pas de caprice.

Parlez beaucoup à votre bébé. Si vous ne savez pas quoi dire, dites ce que vous faites.

Votre bébé est souvent calme le jour et agité la nuit. Vous ne pouvez pas faire de l'éducation aujourd'hui. C'est trop tôt.

Un bébé peut pleurer beaucoup les premières semaines et le passage de relais est important pour ne pas faire de geste inadapté. Ne secouez jamais votre bébé. Si vous vous sentez débordée, il vaut mieux poser bébé dans son lit, en sécurité, et aller souffler, dans une autre pièce par exemple.

Il est fondamental de vous reposer : faites des siestes en journée quand il dort, pour avoir de l'énergie pour gérer le bébé la nuit, quand il en a besoin. Courage, la situation va s'améliorer au fil des semaines.

Le bébé a un grand besoin de succion. Pour les enfants au biberon qui ont besoin de téter entre les biberons, on pourra leur proposer une tétine de temps en temps s'ils ont besoin, mais pas toute la journée.

Lors du suivi des premiers mois, la puéricultrice de PMI peut vous accompagner.

Conseils de sécurité

Toujours se laver les mains avant de s'occuper ou de porter le bébé pour limiter le risque de transmission de maladie (rhume, gastro-entérite, COVID...)

Dans le cadre de la prévention de la mort subite inattendue du nourrisson, il est recommandé de :

- Coucher votre enfant sur le dos, dans une turbulette
- Bébé dans SON lit (dans la chambre des parents), mais pas dans le lit des parents
- Dans son lit, pas d'objet qu'il pourrait se mettre sur la tête : pas d'oreiller, couverture, tour de lit, doudou
- Température de la chambre à 19 °C
- Aérer la chambre tous les jours, quand le bébé n'y est pas
- Ne pas fumer dans la maison
- Pas de collier ni d'écharpes

Pour le transport en voiture, il est obligatoire d'attacher bébé dans un siège auto homologué et adapté à sa taille.

Pour prévenir les chutes, ne laissez jamais votre bébé seul sur le lit, le canapé, le plan à langer, ou non attaché dans le transat.

Pas d'exposition aux écrans (portables, tablette, télévision...) avant 3 ans.

Rendez-vous aux urgences pédiatriques si (liste non exhaustive) :

- Fièvre : pour les bébés de moins de trois mois : température supérieure ou égale à 38 °C (si possible avec un thermomètre électronique en prise rectale)
- Selles décolorées = plus claires que jaune d'or (caca blanc ou gris ou jaune pâle ou beige)
- Vomissement vert, même un seul vomissement
- Plusieurs vomissements alimentaires ! (Attention, c'est différent des petits rejets de trop plein)
- Diarrhée, selles beaucoup plus fréquentes et plus liquides que d'habitude
- Toux et gêne respiratoire
- Comportement inhabituel, bébé mou, très endormi ou encore convulsions...
- Difficulté ou refus répétés des biberons ou du sein

Les consultations pour votre bébé

Le premier mois, si vous avez besoin d'une consultation pour le bébé au sujet du poids ou parce que vous le trouvez jaune et si ce n'est pas une urgence, la sage-femme des consultations pédiatriques pourrait vous recevoir en rendez-vous. Vous pouvez la contacter au 0130 75 49 79. Appelez si possible le matin pour prendre rendez-vous.

La première année, prenez un rendez-vous de consultation chez un pédiatre (ou un médecin généraliste compétent en pédiatrie) à 15 jours de vie, à 1 mois, puis une fois par mois.

Pour la suite, tout est écrit dans le carnet de santé (1^{ère} page de gauche) ; le médecin vous dira quand revenir. Ces visites peuvent être effectuées par un pédiatre ou un médecin généraliste, en cabinet privé ou à la PMI. Le médecin contrôle la

croissance, le bon état de santé de l'enfant, il organise la protection vaccinale et donne des conseils aux parents (diversification alimentaire, comportement...).

La coqueluche représente un pourcentage important des décès des nourrissons en France. Aussi, pour protéger votre enfant, nous vous conseillons de vérifier si votre vaccination est encore à jour et de vous faire vacciner si ce n'est pas le cas, ainsi que l'entourage du bébé : papa, grands-parents...

Nous restons à votre disposition pour tout renseignement complémentaire et nous vous souhaitons un bon retour à la maison et beaucoup de bonheur en famille.
L'équipe de la Maternité du site de Pontoise de l'Hôpital NOVO.