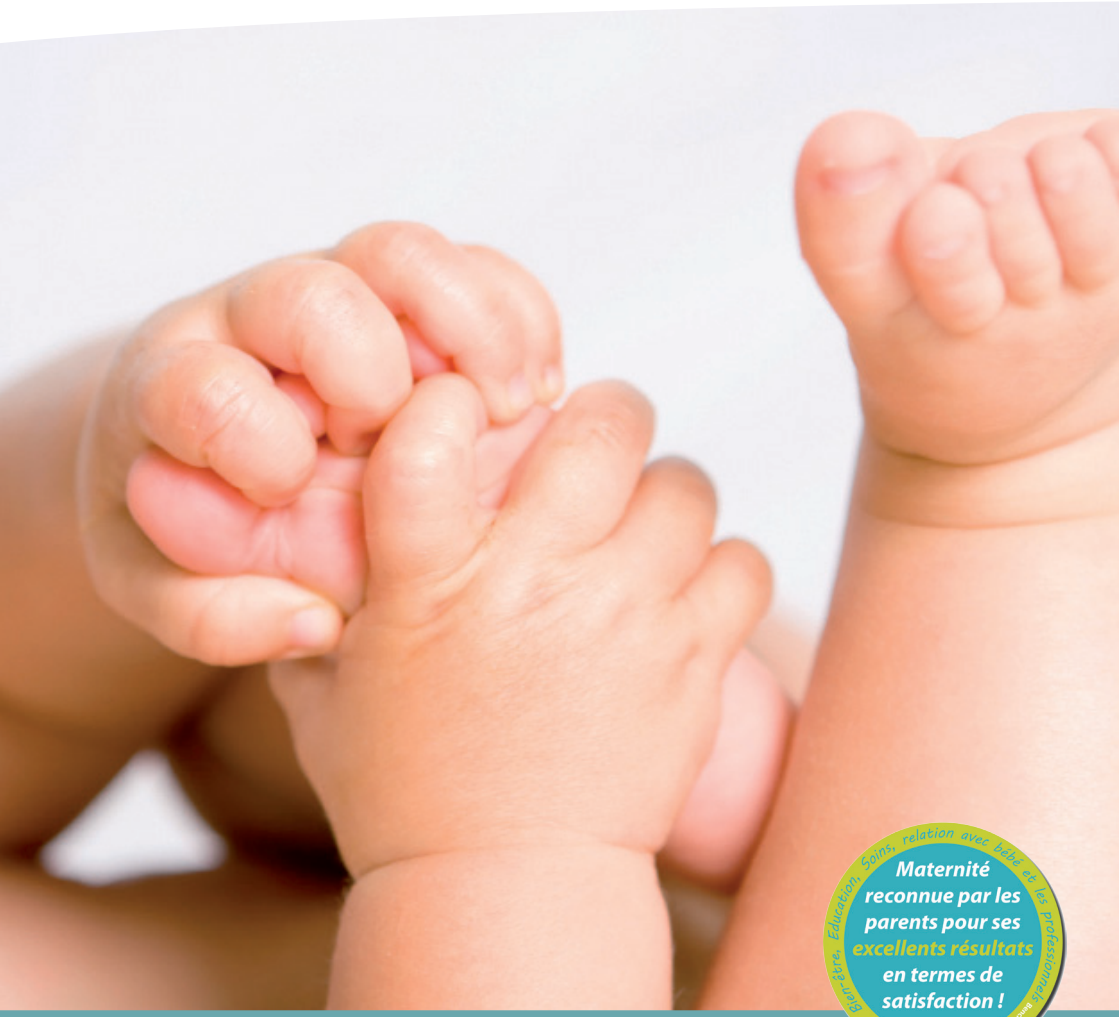
CHR Haute Senne

Service Maternité

Je rentre à la maison !



Bien-être, Education, Soins, relation avec bébé et les professionnels

Maternité reconnue par les parents pour ses excellents résultats en termes de satisfaction !

Bentinckling 2015 des hôpitaux

Nom du bébé :

……

Prénom :

……

Date de naissance :

……

Poids de naissance :

……

Date de sortie :

……

Poids de sortie :

……

Votre prochain rendez-vous chez le pédiatre en polyclinique

Présentez-vous avec la carte d'identité de votre bébé aux guichets d'accueil polyclinique.

Docteur : ……..... Le…… à ……

Votre prochain rendez-vous chez le gynécologue en polyclinique

Présentez-vous avec votre carte d'identité aux guichets d'accueil polyclinique.

Docteur : ……..... Le…… à ……

Votre prochain rendez-vous avec la sage-femme

Sage-femme : ……..... Le…… à ……

Votre prochain rendez-vous de consultation

Docteur : ……..... Le…… à ……

Votre prochain rendez-vous en échographie

N'oubliez pas de prendre la demande avec vous lors de l'examen !

……..... Le…… à ……

Quelques numéros de téléphone qui peuvent vous être utiles :

Téléphone général CHR Haute Senne :	067/ 348 411
Prise de rendez-vous consultations :	067/ 348 450
Service Pédiatrie :	067/ 348 680
Service des Urgences :	067/ 348 600
Infor allaitement :	02/ 242 99 33
La Leche League :	02/ 268 85 80

Les sages-femmes de la Maternité sont accessibles 24h/24 par téléphone au **067/348 580.**

Consultations pédiatriques au CHR Haute Senne sans rendez-vous, du lundi au vendredi, de 9h à 12h. Présentez-vous à l'accueil.

La tétée

La durée des tétées varie selon les bébés et en fonction du moment de la journée. Certains bébés prendront un sein, d'autres prendront les deux.

Le nombre de tétées est très variable : 6 à 12 tétées/24h.

Conseils

Si vous rencontrez un problème (crevasses, ...), n'hésitez pas à demander à la Maternité l'aide d'une sage-femme. Un suivi à domicile peut également être organisé.

Signes d'éveil

- Bébé cherche, passe la langue
- Il suce ses doigts
- Il bouge
- Il ouvre les yeux

Signes de satiété

- Bébé se calme et lâche le sein spontanément
- Il s'endort au sein
- Il mouille ses couches plusieurs fois par jour
- Il fait 2 à 6 selles semi-liquides avec un allaitement maternel exclusif
- Sa peau est souple et hydratée

Position de la maman

- Position confortable
- Ambiance calme
- Attention à varier les positions

Position de bébé

- Bébé se trouve face à vous
- Sa tête n'est pas tournée, ni penchée
- Le mamelon est bien face à sa bouche

Les médicaments

Demandez conseil à votre médecin, pharmacien, ou téléphonez au Centre Anti-poison au 070/245 245.

Veillez à adopter une alimentation saine et équilibrée

Comment arrêter ?

- Réalisez un sevrage petit à petit. Moins bébé tète, moins vous aurez de lait.
- Supprimez une têtée dans la journée (pas celle du matin ou du soir) durant plusieurs jours.
- Prenez le temps pour que bébé et vos seins s'y habituent.
- Supprimez une autre têtée durant plusieurs jours et ainsi de suite.
- Remplacez les têtées par des biberons ou des repas selon l'âge de bébé.

Le tire-lait

- Adoptez une hygiène corporelle correcte.
- Lavez-vous soigneusement les mains puis séchez-les avec un essuie propre, réservé à cet usage et changé chaque jour.
- Référez-vous à la notice d'utilisation.

Tire-lait manuel

- Achetez-le en pharmacie ou dans les magasins de puériculture.
- Avant chaque utilisation :

> Démontez et nettoyez chaque pièce à l'eau chaude et au savon vaisselle à l'aide d'un goupillon prévu à cet effet.
> Rincez le tout.
> Stérilisez-le les 4 premiers mois.

Tire-lait électrique

- Utile pour un usage plus intensif, plus rapide
- Plus onéreux
- Possibilité de location dans les pharmacies, les mutuelles ou les magazins de matériel médical.

Conserver le lait

- Récipient stérile et fermé
- Conservation au frigo (pas dans la porte) de 48 à 72h à +4°c
- Conservation au freezer : 2 semaines à -15°c
- Conservation au congélateur : 6 mois à -18°c
- Noter la date et l'heure sur le récipient.

Décongélation lente au frigo (12h), au chauffe-biberon ou au bain-marie (37°c). Un réchauffement trop rapide entraine la perte des qualités nutritionnelles.

Type de lait : .....

Votre bébé boit ... fois ... ml. Une mesurette de lait en poudre correspond à 30 ml d'eau.

90 ml = 3 mesurettes

60 ml = 2 mesurettes

30 ml = 1 mesurette

La mesurette

Utilisez uniquement la mesurette contenue dans la boîte de lait.

L'eau

L'eau plate, en bouteille, est à utiliser dans les 24h suivant l'ouverture et à conserver au frigo. Utilisez une eau minérale naturelle portant la mention «Convient pour l'alimentation des nourrissons».

Comment procéder?

- Installez-vous sur un plan de travail propre.
- Lavez-vous correctement les mains.
- Mettez la bonne quantité d'eau dans le biberon stérilisé.
- Chauffez l'eau (bain marie, chauffe - biberon) à maximum 40 °c.
- Ajoutez les mesurettes rases (passez le plat du couteau).
- Vissez la tétine en tenant la bague. Roulez le biberon entre vos mains pour mélanger.
- Verifiez la température du lait en versant quelques gouttes sur la face interne de votre poignet. Vous ne devez sentir aucune différence de température avec votre peau.

1 Donner le biberon

Veillez à vous poser dans un endroit calme et confortable. Le lait chauffé conserve maximum 1h. Jetez les restes de lait non bus. Comptez 2 heures minimum entre 2 biberons.

2 Nettoyer le biberon, la tétine et la bague

- Rincez le biberon à l'eau chaude
- Lavez-le avec du liquide vaisselle et un goupillon
- Rincez-le à l'eau claire
- Laissez égoutter
- Stérilisez le tout (de préférence les 4 premiers mois)

3 Stérilisation

- **Stérilisateur électrique** (15 minutes)
- **Micro-ondes** (voir notice du stérilisateur)
- **Casserole** : plongez le biberon dans l'eau froide avec 1 cuillère à café de vinaigre. Faites bouillir pendant 20 minutes. Ajoutez la tétine et la bague 5 minutes avant la fin.

Ensuite, videz le biberon et égouttez-le sur un essuie propre prévu à cet effet.

Pour les sorties

- Transportez l'eau dans le biberon stérile. Celui-ci doit être conservé dans un frigobox.
- La poudre de lait est conservée dans un autre récipient stérile.
- Emportez un chauffe-biberon.

Je pense à moi

Conseils d'hygiène vulvaire

- Evitez : - bain
  - piscine
  - tampons hygiéniques
- Préférez la douche au bain.
- Lavez-vous les mains avant et après la change de votre bande hygiénique et le passage aux toilettes.
- Réservez un essuie et un gant de toilette propre à cet effet et changez-le chaque jour.

En suivant ces conseils, vous réduirez ainsi les risques d'infection durant les semaines qui suivent l'accouchement, dus à l'ouverture du col.

L'accouchement par césarienne

- Le pansement est changé toutes les 48 heures par la sage-femme jusqu'à l'enlèvement des fils ou des agrafes.
- Ne mouillez pas le pansement, sauf avant le soin de la sage-femme.
- Evitez de porter des charges pendant 6 semaines.
- Gardez les bas de contention selon la prescription du gynécologue.

Pensez à la rééducation post-natale

Prenez rendez-vous dans les 6 semaines après la naissance. Des kinésithérapeutes sont à votre disposition au sein de l'hôpital. Vous recevrez une prescription lors de votre visite chez le gynécologue.

067 348 700

Mes rendez-vous après l'accouchement

Les sages-femmes vous proposent de prendre vos rendez-vous au sein de l'hôpital pour votre suivi et celui de bébé. Ils seront notés dans votre livret.

Ne pas oublier :

- Le rendez-vous chez la sage-femme à l'hôpital ou à domicile (pansement, pesée du bébé, suivi de l'allaitement, prise de sang, etc.)
- Le rendez-vous dans les **10 jours** chez le pédiatre. C'est à vous de prendre rendez-vous. L'ONE peut également assurer le suivi préventif des enfants.
- Le rendez-vous à **6 semaines** chez le gynécologue.

Hygiène de bébé

Le bain peut se faire à n'importe quel moment de la journée. Maintenez le moment choisi. Il permet d'apaiser bébé s'il est pris le soir.
Attention à chauffer la pièce à 25°C.
N'oubliez pas les petits soins lorsque bébé est habillé : yeux, nez, oreilles.

Soins du cordon

- Laissez à l'air en dehors de la couche
- Lavez à l'eau + savon + rincer + sécher
- Il tombera entre 7 à 10 jours
- S'il suinte ou sent, demandez conseil auprès d'une sage-femme ou d'un pédiatre.

Sommeil de bébé

- Chaque bébé est différent, laissez le suivre son rythme.
- Ne réveillez pas un bébé qui dort.
Il existe différents types de sommeil (calme, agité, ...)
- Gardez toujours le même endroit pour dormir.
- Aménagez un rituel identique chaque soir pour lui permettre de trouver ses repères et d'identifier le moment du coucher (chanson, lecture, ...).
L'éveil d'un bébé durant la nuit est normal.

Les pleurs

Pleurer est un moyen de communication (faim, chaud, calins, fatigue, besoin d'être changé, mal au ventre, etc.)

Il est normal pour bébé de pleurer, surtout en fin de journée. Cela s'apaise lorsqu'il grandit. Si vous vous sentez dépassée et que vous êtes seule, déposez votre enfant en sécurité dans le lit ou le parc et allez prendre l'air quelques minutes. Respirez calmement et profondément plusieurs fois. N'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage.

Ne secouez jamais votre bébé!

Le tabac

Ne pas fumer en présence de votre bébé.
Si vous fumez, attendez 1h après votre cigarette pour allaiter.
Des consultations en tabacologie sont proposées par la maternité du CHR Haute Senne.

LA PRÉVENTION DE LA MORT SUBITE

CONSEILS POUR LA REDUCTION DE LA MORT SUBITE DU NOURRISSON ET POUR UN SOMMEIL DE SECURITE.

Dans le cadre d'un projet de prévention de la mort subite en Belgique organisé à l'Initiative de la Fondation Astra, un groupe d'experts a élaboré un consensus général dont voici les grandes lignes :

1. Couchez votre enfant sur le dos et évitez la position ventrale, sauf avis médical motivé.
2. Veillez à ce que, durant son sommeil, votre enfant n'ait ni trop chaud ni trop froid (la température idéale de la chambre se situe entre 18°C et 20°C maximum), ne pas trop couvrir l'enfant, laisser le visage découvert et éviter l'usage d'un édredon, préférez un sac de couchage bien adapté à sa taille et à la saison.
3. Faites dormir votre enfant sur un matelas ferme. N'utilisez pas d'oreiller. Ecartez tout risque d'étranglement ou d'étouffement.
4. Il vous est fortement déconseillé de fumer, tant durant la grossesse que durant la période qui suit l'accouchement. Ne fumez pas dans la chambre où dort votre enfant.
5. Ne donnez pas de médicaments (calmants, …) à votre nourrisson, et si vous allaitez, ne prenez aucun médicament sans l'avis du médecin.
6. Veillez de manière générale à respecter le rythme de vie de l'enfant afin qu'il ne soit pas privé de ses heures de sommeil.

De manière plus particulière, veillez:

1. Lorsque votre enfant s'est endormi après avoir pleuré, allez vous assurer qu'il va bien.
2. La pièce où dort votre enfant doit être aérée régulièrement.
3. Les animaux n'y sont pas admis quand il dort.
4. En été, faites boire régulièrement votre enfant afin d'éviter qu'il ne se déshydrate.
5. Présentez régulièrement votre enfant en consultation ou chez son médecin.

Enfin, soyez attentif à certains signes qui doivent vous alarmer et consultez un médecin sans tarder si votre bébé présente plusieurs des signes suivants:

1. Une température rectale supérieure à 38°C ou inférieure à 36°C.
2. Un changement récent de son comportement : votre enfant est inhabituellement calme ou agité.
3. Il gémit durant le sommeil et lorsqu'il est éveillé.
4. Il vomit ou refuse de s'alimenter.
5. Il respire difficilement.

Par ailleurs, présentez votre enfant à la consultation, s'il manifeste :

1. Une pâleur importante.
2. Une transpiration abondante pendant son sommeil et ce, sans raison.
3. Une respiration bruyante qui ne serait pas causée par une maladie infectieuse.

RESPECTEZ CES QUELQUES REGLES ET OFFREZ A VOTRE ENFANT LES MEILLEURES CONDITIONS DE SECURITE DURANT SES PREMIERS MOIS DE VIE.

Pour le Groupe Belge d'Experts
Pr A Kahn, Pr H Devlieger

CHR Haute Senne

Toute reproduction, même partielle est interdite, sauf accord préalable du Service Communication du CHR Haute Senne.

Editeur responsable : Thérèse Trotti - CHR Haute Senne - Chaussée de Braine 49 - 7060 Soignies
© photos : CHR Haute Senne - IStockPhoto
MAT 2 - SORTIE **06/2017**