



**Livret d'accueil**  
pour les parents



## Guide d'accueil pour les tout-petits et leur famille

# Table des matières

---

Introduction	4	Le peau à peau	15
La charte de la maternité	5	Le centre néonatal	15
Le label IHAB	6	La déclaration de naissance	15
L'équipe	6	L'alimentation de bébé	16
En attendant l'arrivée de bébé	7	Votre bébé	16
Les prises de rendez-vous	7	Place aux questions	18
L'accompagnement prénatal	7	Carnet rose	19
Les séances d'information	7	Courbe de poids	26
Le projet de naissance	8	Le retour à domicile	27
La reconnaissance prénatale	8	Conseils pour la maman	27
Le séjour en maternité	9	Conseils pour le bébé	28
De quoi avez-vous besoin pour venir à la maternité ?	9	Retour à la maison	29
L'admission	12	Tutos	30
Le séjour	13	Le bain de bébé	30
Attention au risque de chutes	14	Les petits soins	31
Votre accouchement	15	Comment prendre la température chez un bébé ?	32
La prise en charge médicale	15	Livre d'or	34
Le clampage tardif du cordon	15	Contact	37

# Introduction

---



**B**ienvenue à la maternité des Dix Lunes de l'hôpital EpiCURA, site d'Ath. Toutes nos félicitations pour cet heureux évènement ! Ce livret d'accueil a été spécifiquement réalisé pour vous, pour faciliter votre suivi de grossesse et préparer la naissance de votre bébé. Vous trouverez dans cette brochure toutes les informations qui vous seront nécessaires.

L'équipe de la maternité est disponible 24h/24 pour répondre à toutes vos questions ou inquiétudes. N'hésitez pas à nous contacter (plus d'infos en page 37) !

Nous vous souhaitons un agréable séjour au sein de notre maternité.

L'équipe des Dix Lunes

# La charte de la maternité

---



**M**otivée et formée, l'équipe de la maternité vous accueille

**A**înés intégrés, chacun y trouve sa place

**T**olérante et ouverte d'esprit, notre maternité est accueillante

**E**nvelopper le nouveau-né, le néonatal est un nid douillet

**R**ôle du partenaire de vie : sa présence même la nuit est sollicitée

**N**aissance respectée : aucun acte médical non justifié ne sera réalisé

**I**nitiative Hôpital Ami des Bébé, notre maternité est labellisée

**T**ravail d'équipe : médecins, O.N.E, psychologue et sages-femmes collaborent pour vous suivre dans votre globalité

**E**nsemble vous serez, votre intimité sera respectée

**D**isponibilité du personnel, l'équipe assure une présence accompagnante en continu

**E**ncadrement des mères quel que soit leur choix : allaitement maternel ou artificiel

**S**ouhaits spécifiques respectés : un projet de naissance vous sera proposé afin d'y réfléchir ensemble

**D**omicile, l'équipe propose un suivi à domicile par les sages-femmes

**I**nformation continue sera dispensée

**X**dix lunes pour rappeler à notre monde pressé qu'il faut dix cycles lunaires pour que s'achève le temps d'une grossesse

**L**iberté de déambuler, de bouger, de choisir sa position, y compris pour la naissance

**U**nité parent-enfant préservée par une cohabitation 24h/24

**N**ursing intégré lors du séjour en maternité, les soins sont organisés afin que le même soignant prenne en charge la maman et son bébé

**E**nvironnement chaleureux : lumière tamisée, musique douce en salle de naissance

**S**ervice de pédiatrie intégré à la démarche globale de la maternité

## Le label IHAB

---

Depuis 2010, notre maternité est porteuse du label « Initiative Hôpital Amis des Bébé » (label renouvelé tous les 4 ans). Ce label récompense la qualité des soins dans l'accompagnement du nouveau-né et de ses parents.



## L'équipe

---

La maternité des Dix Lunes est sous la responsabilité du Dr Philippe Trigaux, en collaboration avec la sage-femme cheffe d'unité, Céline Mattelaer. Le médecin-chef de l'équipe pédiatrique de la maternité et du néonatal est le Dr Anne Paternoster. Le Dr Pierre Herman encadre quant à lui l'équipe d'anesthésie.

Dans ces secteurs de soins travaille un personnel pluridisciplinaire qualifié : sages-femmes, infirmières pédiatriques, infirmières, aides-soignantes, aides-logistiques, O.N.E kinésithérapeutes, psychologues, assistantes sociales, diététiciennes,... En outre, dans le cadre des missions d'enseignement, les étudiants ont vocation à accompagner les équipes et vous prodiguer des soins, avec votre consentement.

L'équipe de la maternité est disponible 24h/24, 7j/7 pour tout renseignement, toute question ou inquiétude. N'hésitez pas à nous contacter au 065/61.51.25.

# En attendant l'arrivée de bébé

---

## Les prises de rendez-vous

Les prises de rendez-vous en consultation et en échographie se font :

- par téléphone au 078/150 170 ;
- sur place en consultation prénatale au guichet, de 8h à 16h excepté le mercredi.

## L'accompagnement prénatal

Sachez que pendant votre grossesse, en plus de votre suivi chez votre gynécologue, il vous est possible de rencontrer une sage-femme en consultation prénatale. Elle est directement joignable au 065/61.51.36. Elle assure le suivi global, physique, psychologique et social de la future maman et entoure le couple et la famille.

Les sages-femmes vous proposent également :

- du yoga prénatal (vous prépare à l'accouchement et vous permet de mieux récupérer ensuite) ;
- de la sophrologie (permet de diminuer votre inquiétude, d'améliorer le vécu de l'accouchement et de redéfinir le couple en tant que famille) ;
- une consultation de sexologie (répond aux questions du couple au sujet de la sexualité pendant et après la grossesse) ;

- une consultation de tabacologie (aide à diminuer ou arrêter votre consommation de tabac pendant la grossesse) ;
- une consultation en lactation (peut vous guider dans votre choix d'allaitement, vous accompagner dans la poursuite de celui-ci).

## Les séances d'information

L'ONE accompagné d'une sage-femme de l'équipe vous propose, durant votre grossesse, diverses séances d'information. Elles sont organisées en soirée, à 19h, au 4<sup>e</sup> étage de l'hôpital et sont libres d'accès.

Les thèmes abordés sont :

- la grossesse ;
- la parentalité ;
- « sex-primer et sex-plorer » : débat autour du désir et du plaisir lorsque l'enfant est là ;
- l'accouchement / la péridurale / la césarienne ;
- le séjour à la maternité / le retour à domicile et les différents congés ;
- l'allaitement.

Notre collaboration avec L'ONE permet la gratuité des consultations prénatales, ainsi que les consultations chez la diététicienne et la psychologue. L'ONE, à travers 3 à 4 rencontres prénatales, assure un suivi psycho-social au cours de la grossesse. Ce service vous sera également proposé lors du retour à domicile.

## **Le projet de naissance**

Le projet de naissance est un document dans lequel vous avez la possibilité d'indiquer la manière dont vous souhaitez que les différents aspects de votre accouchement soient traités le jour J. S'il n'a aucune valeur légale, il permet cependant de faire le point sur vos désirs et vos craintes. Ce projet se réfléchit, se construit et vient du cœur.

Vous avez peut-être déjà accouché et, avec le recul, vous vous dites que les choses auraient pu se passer autrement ? Ces éléments servent de support à votre projet de naissance. C'est un trait d'union entre plusieurs personnes qui ne se connaissent pas et qui vont partager des moments très intimes.

Le projet de naissance précise votre identité et vos souhaits, vous permet d'être acteur de votre travail et de votre accouchement.

Ce n'est pas un contrat mais un projet MODULABLE selon l'évolution des situations. Demandez-le à notre équipe !

## **La reconnaissance prénatale**

Vous n'êtes pas marié(e) et attendez un heureux évènement ? La reconnaissance prénatale vous permet d'établir officiellement la filiation du père ou de la coparente de votre enfant avant sa naissance. Comment procéder ? Rendez-vous tous les deux au Service des Naissances de votre commune.

La future mère doit être enceinte et célibataire ou divorcée/veuve depuis plus de 300 jours. Le père ou la coparente peut reconnaître l'enfant à naître quand il/elle le souhaite pendant la période de la grossesse. En règle générale, la reconnaissance anticipée est effectuée après la déclaration de grossesse. Cette démarche est gratuite.



# Le séjour en maternité

---

## De quoi avez-vous besoin pour venir à la maternité ?

Nous vous suggérons de préparer votre valise vers 36 semaines de grossesse. De cette manière, si bébé décide de pointer le bout de son nez, vous ne serez pas prise de court. L'idéal est de faire une valise pour Maman, une valise pour Bébé et un sac pour le moment de la naissance. La liste qui vous est proposée l'est à titre indicatif, bien sûr. Afin de préserver notre belle planète, la Maternité des Dix Lunes souhaite minimiser le gaspillage de matériel. Pour cette raison, nous vous demandons de bien vouloir apporter certains objets.

### 1. Pour la salle de naissance

#### Maman

- Un vêtement agréable et pratique (paréo, chemise de nuit, t-shirt,...)
- Un haut de maillot de bain ou un soutien-gorge (pour vous sentir à l'aise si vous allez dans le bain de dilatation)
- De l'huile de massage
- Quelques collations et de l'eau
- Des CD (qui vous détendent et vous relaxent)
- Un brumisateur
- De quoi attacher vos cheveux

- Un grand essuie de bain ou un peignoir de bain
- Des sangles de monitoring (si vous en avez)

#### Papa

- Une tenue légère (car les températures en salle de naissance sont élevées)
- Un maillot de bain
- Un grand essuie ou un peignoir de bain (les mamans demandent souvent au papa de les accompagner dans le bain ; c'est sécurisant et c'est plus facile aussi pour s'appuyer, bouger,...)
- Un appareil photo
- Des collations et de l'eau

#### Bébé

- Une grande couverture ou un plaid pour recouvrir votre petit pendant le peau à peau



## 2. Pour l'administration

- Vos papiers d'assurance
- Votre carte d'identité
- Votre livret de mariage ou certificat de reconnaissance anticipée
- La carte de groupe sanguin

## 3. Pour le séjour

### Maman

- Des chemises de nuit ou des pyjamas ouverts sur le devant si vous allaitez
- Des pantoufles
- Des soutiens-gorge d'allaitement sans armatures pour les mamans allaitantes
- Des slips larges et confortables que vous pouvez éventuellement jeter après usage (nous vous fournirons 3 slips en filet pour les premières heures qui suivent l'accouchement)

- Des bandes hygiéniques (un paquet de type « nuit » et un autre paquet bien absorbant. Évitez les bandes trop imperméables et plastifiées qui peuvent entraîner des irritations)
- Votre trousse de toilette
- Un thermomètre qui vous est réservé
- Des gants de toilette, des essuies et draps de bain
- Des compresses d'allaitement
- Votre coussin d'allaitement
- Votre oreiller, si vous le souhaitez (mettez une taie de couleur pour la distinguer du linge de la maternité)
- Une lampe de chevet, si vous le désirez, afin de créer une petite ambiance cosy
- Un stylo, un petit carnet de notes

### Bébé

- La première tenue de bébé qui lui sera mise après le peau à peau, lorsqu'il aura été pesé et mesuré

#### 4. Pour la suite

- Des bodys (au moins 1 à 2 par jour) et des pyjamas
- 1 à 2 bonnets
- 1 couverture douce (pour envelopper bébé quand vous le prenez dans les bras)
- Des essuies et des gants de toilette (minimum 1 par jour)
- 1 thermomètre de bain
- 1 paquet de langes (2 à 5 kilos). L'hôpital vous fournit un demi paquet de langes pour les premiers moments. Ensuite, vous devez apporter vos propres langes et, pourquoi pas, en profiter pour tester les langes lavables, une fois les premières selles de bébé passées – elles sont très foncées et collantes.
- Les produits de toilette pour bébé (huile de bain, savon, peigne,...). Nous vous suggérons de vous assurer qu'aucun additif nocif ne soit présent dans les produits pour bébé. En réalité, il faut très peu de produits différents. Vous verrez, avec le temps, ce dont vous avez réellement besoin. Évitez les lingettes qui sont nocives pour la santé de bébé. Réservez-les aux sorties. Utilisez plutôt un gant de toilette et de l'eau claire.
- Des bavoirs (1 à 2 par jour)
- Des limes à ongles
- Des chaussettes
- Son doudou (nous vous conseillons, une fois acheté et lavé, de dormir avec le doudou pour qu'il soit imprégné de votre odeur, ce qui rassure bébé lorsqu'il est dans son berceau)
- Les vêtements pour la sortie

Nous vous conseillons de laver tout le linge de bébé avec un savon doux et naturel et de bien le rincer. Évitez les adoucissants. Les tissus sont imprégnés d'un apprêt pour la vente. Celui-ci peut créer de fortes irritations car il n'est pas toujours supporté tant par bébé que par des adultes ou des enfants.





## L'admission

Avant votre accouchement, il est nécessaire qu'une pré-admission soit faite. Pour cela, il vous sera demandé de passer au service des admissions, muni de votre carte d'identité, afin d'enregistrer votre future hospitalisation et de remplir les documents nécessaires. Si vous possédez une assurance complémentaire, pensez à emporter vos papiers. Dès votre admission, un bracelet d'identification sera placé à votre poignet. Celui-ci mentionne votre nom, prénom et date de naissance. Lors de chaque épisode de soins, le personnel hospitalier sera amené à vous demander votre identité. Un patient bien identifié est un patient bien soigné !

La journée, votre accompagnant peut se rendre au service des admissions, muni de votre carte d'identité afin de

régulariser les documents d'hospitalisation. En cas d'entrée de nuit ou en urgence, il vous est demandé de passer dès que possible au guichet de l'admission.

Pour recevoir une télécommande, une caution de 25 euros vous sera demandée. N'hésitez pas à demander vos codes Wifi valables pour le séjour. Si vous séjournez le week-end ou jour férié, une personne se tient à votre disposition au standard téléphonique près des guichets de consultations.

Le service des admissions est ouvert du lundi au vendredi de 7h à 16h15.

## Le séjour

En maternité, les jours se suivent et ne se ressemblent pas. Vous serez accompagnée spécifiquement par notre équipe pluridisciplinaire qui vous prodiguera les soins nécessaires.

La durée de votre séjour en maternité dépendra de votre état de santé et de celui de votre bébé. Il se limite à 3 jours pour les accouchements par voie basse et à 4 jours pour les césariennes, jour de naissance compris. La durée est modulable en fonction de la santé de la maman et du nouveau-né. Si le séjour devait être prolongé pour des raisons pédiatriques, un forfait de 50€ vous sera facturé pour vous permettre d'accompagner votre nouveau-né (frais hôteliers et de repas).

### ◇ Les heures de visite

Pour votre bien-être et celui de votre nouveau-né, nous vous conseillons de limiter les visites et de respecter les horaires : 11h30 - 19h30.

### ◇ L'accompagnant

Si quelqu'un souhaite dormir auprès de vous durant votre séjour, la literie lui sera fournie. 10€ par nuit seront ajoutés à votre facture d'hospitalisation.

### ◇ Les repas

Un buffet petit déjeuner est en libre accès tous les matins de 7h à 9h30. Si vous respectez un régime particulier, merci d'en informer l'équipe. Si vous ne pouvez pas vous déplacer

pour raison médicale (césarienne, alitement obligatoire), l'équipe se chargera de vous amener votre plateau en chambre. Pour les accompagnants, il est possible de se servir au buffet moyennant la réservation et le paiement au service des admissions pour le nombre de jours souhaité.

Tarifs :

- Petit déjeuner : 2,5€
- Dîner : 6,6€
- Souper : 4,5€

Les dîners et soupers sont servis directement en chambre.

### ◇ Le lit « cododo »

Dans votre chambre se trouve un lit « cododo ». Nous vous demandons d'être particulièrement attentif au maintien en bon état de ce matériel. Il ne doit être manipulé que par le personnel soignant. En aucun cas vous ne pouvez procéder à l'installation du dispositif vous-même (plusieurs règles de sécurité sont à respecter pour cette installation). Le lit « cododo » ne peut jamais être laissé ouvert et non attaché au lit de la maman, cela représente un risque de chute pour votre bébé. La plaque amovible (partie plus foncée détachable) étant fragile, il vous est demandé de toujours la laisser accrochée au lit bébé et de ne jamais la déposer à un autre endroit.

Si nécessaire, afin d'améliorer le confort digestif de votre bébé, il sera possible d'incliner le lit mais il ne pourra plus être installé en « cododo ».

## Attention au risque de chute !

### Pour les parents

- Le premier lever après un accouchement ou une césarienne s'effectue TOUJOURS avec l'accompagnement d'un membre du personnel soignant.
- Positionnez le lit au niveau le plus bas et bloquez les freins. Laissez votre enfant dans son propre lit quand vous vous reposez.
- Portez des chaussures ou des pantoufles adaptées pour éviter les risques de chute lors des déplacements avec bébé dans les bras.
- Pour éviter les chutes, maintenez la chambre en ordre pour une circulation aisée.
- Rassemblez les fils et appareillages pour éviter de tomber ou de les arracher.
- Prenez votre temps pour vous déplacer.
- Informez le personnel quand vous quittez la chambre et que votre enfant se retrouve seul.

### Pour le nouveau-né

**NE LAISSEZ JAMAIS** bébé seul :

- sur la table à langer
- dans votre lit
- dans le lit cododo non attaché au lit et sans tablette de protection



# Votre accouchement

---

## La prise en charge médicale

Vous serez accueillie 24h/24, prise en charge en salle de naissance et accouchée par une sage-femme. Lors de la naissance de votre enfant, deux sages-femmes seront présentes : l'une vous aura accompagnée pendant votre travail et l'autre s'occupera de votre bébé. La présence du gynécologue ne sera requise que sur votre demande (accouchement personnalisé) ou lors d'une intervention médicale nécessaire.

Un anesthésiste et un pédiatre sont de garde 24h/24 et sont prêts à intervenir si nécessaire.

## Le clampage tardif du cordon

Une minute après la naissance, il vous sera proposé de couper le cordon de votre bébé. Le clampage tardif permet une meilleure adaptation à la vie extra-utérine et diminue le risque d'anémie du nouveau-né.

## Le peau à peau

Durant ses 2 premières heures de vie, le nouveau-né sera déposé en peau à peau de manière continue contre la maman. Si, à la naissance, des soins spécifiques doivent être dispensés au bébé, ce peau à peau sera postposé jusqu'à ce que sa santé le permette.

Ce moment unique sera réalisé dès la naissance et prolongé dans votre chambre. Le transfert se déroule avec le bébé lové contre sa maman.

Le peau à peau avec le partenaire de vie est également possible, dès que le bébé a pris sa première tétée. Ce peau à peau peut être également assuré lors de la réalisation des soins au centre néonatal.

## Le centre néonatal

Le centre néonatal est intégré au service de maternité. Les bébés nés prématurément (après 34 semaines) ou dont l'état de santé nécessite une surveillance peuvent y séjourner. Directement annexé au bureau du personnel, cet espace, placé sous haute surveillance, est doté d'une ambiance feutrée permettant à ces petits d'homme de se reposer. Les soins y sont organisés dans le respect de leur rythme et en étroite collaboration avec l'équipe des pédiatres. Tout est mis en œuvre pour que ce séjour soit le plus court possible et que les parents puisse récupérer leur petit en chambre.

## La déclaration de naissance

Après la naissance, l'équipe vous remettra le document nécessaire à la déclaration de votre bébé. Cette déclaration sera à remettre dans les 15 jours à l'administration communale d'Ath.

## L'alimentation de bébé

Le label IHAB indique notamment que l'ensemble des intervenants au sein de la maternité (sages-femmes, infirmières, pédiatres et gynécologues mais aussi kinés, personnel d'entretien, etc) a reçu les informations nécessaires au soutien de votre choix d'alimentation du nouveau-né, que ce soit l'allaitement maternel ou artificiel.

Cela passe avant tout par une information durant la grossesse sur les différents types d'alimentation afin que vous puissiez poser un choix éclairé. Nous soutenons et encourageons l'allaitement maternel qui est recommandé de manière exclusive pendant les 6 premiers mois de vie par l'OMS. Néanmoins, chaque personne est libre de choisir ce qui lui convient le mieux, sans obligation ou jugement. Notre équipe est là pour vous soutenir, vous écouter et vous aider au mieux dans cette étape.

Durant le travail, la naissance et les heures suivantes, tout est mis en œuvre pour privilégier une atmosphère sereine, correspondant à vos attentes, une naissance douce et au minimum une heure de peau à peau pour favoriser le lien mère-enfant mais également le début de l'allaitement maternel pour celles qui ont fait ce choix.

Durant votre séjour, l'équipe est à votre disposition pour vous aider au démarrage de l'alimentation, pour vous guider dans les jours qui se suivent et qui ne se ressemblent pas. Une conseillère en lactation consulte deux fois par mois pour

vous permettre, en prénatal, de recevoir les informations nécessaires et en postnatal, pour suivre avec vous l'évolution de votre allaitement.

Si vous souhaitez donner le biberon, une démonstration de préparation sera faite durant votre séjour afin d'être le mieux informée possible pour votre retour à la maison.

## Votre bébé

Un bracelet mentionnant les nom, prénom et date de naissance sera mis à votre bébé le jour de sa naissance. Dans les 24 premières heures de sa vie, un examen de naissance sera effectué par le pédiatre.

### ◇ L'expression manuelle du lait

Lors des premières 24 heures de vie d'un bébé, celui-ci est parfois nauséux et n'aura pas forcément envie de téter. Cependant, une stimulation de la poitrine 6 à 8x/jour est importante pour pouvoir lancer correctement le début de l'allaitement.

C'est pourquoi, lorsque votre enfant a des difficultés à prendre le sein, il est parfois conseillé de procéder à l'expression manuelle du lait.

N'hésitez pas à demander de l'aide à la sage-femme référente de votre chambre.

### ◇ Les différents tests

Au cours du séjour, plusieurs tests seront effectués auprès de votre bébé :

- la mesure de la saturation - indolore - permettant un diagnostic rapide de pathologies cardiaques ;
- un test d'audition (tarifié 10 euros) ;
- le test de Guthrie, qui permet de détecter les maladies métaboliques par prélèvement sanguin ;
- un dosage de bilirubine sanguine afin de diagnostiquer un éventuel ictère (jaunisse).

Lors du séjour, d'autres examens (mesures de la glycémie, échographies,...) peuvent être programmés.



# Place aux questions

---

Vous pouvez noter ici les questions qui vous passent par la tête et les réponses apportées par l'équipe.

Question : .....

Réponse : .....

# CARNET ROSE



Je m'appelle : .....

Je suis né-e le : .....

Je pèse : .....

Je mesure : .....















## Le retour à domicile

---

Le jour de votre sortie sera confirmé par l'examen du pédiatre. Un relais à domicile dès le lendemain de votre sortie vous sera proposé, soit par notre service à domicile soit par une sage-femme indépendante.

Afin d'assurer un suivi complet des nouveaux parents et de leur bébé, la maternité des Dix Lunes propose un service de sages-femmes à domicile (SaFeDo) pris en charge par la mutuelle, dans un rayon de 20 kilomètres autour d'Ath.

Si vous souhaitez faire appel à une sage-femme indépendante, nous vous recommandons de la choisir et de prendre contact avec elle avant la naissance.

Afin de trouver une sage-femme indépendante proche de chez vous, nous vous conseillons de consulter le site <https://sage-femme.be/>.

### Conseils pour la maman

Nous recommandons d'éviter les bains, la piscine, les rapports sexuels, l'utilisation de tampons périodiques et de la cup dans les 4 semaines qui suivent l'accouchement. Si vous avez de la fièvre, que vos pertes sentent mauvais, que votre utérus devient douloureux ou que votre cicatrice suinte, prenez rendez-vous avec un médecin.

La prise d'une contraception sera en principe discutée avec votre médecin à votre sortie. Si ce n'est pas le cas, prenez vos précautions et discutez-en avec votre gynécologue lors de votre rendez-vous post natal. Il est conseillé de prendre rendez-vous 6 semaines après l'accouchement chez votre gynécologue, celui-ci vous donnera les informations sur la rééducation périnéale. Une conseillère en lactation vous accueillera sur rendez-vous pour l'accompagnement de votre allaitement (difficultés, sevrage, reprise du travail,...).



### Soins de vos points ou déchirures éventuelles

Prenez une douche journalière avec un savon neutre.  
Tamponnez pour essuyer.  
Aucun autre soin particulier n'est nécessaire : les points tomberont tous seuls après une dizaine de jours.

### Évolution des pertes

Vos pertes vaginales vont s'éclaircir et diminuer dans les 4 à 6 semaines qui suivent votre accouchement.

### Cicatrice de césarienne

Un rendez-vous vous sera donné pour enlever les fils.  
Il est conseillé de laisser la plaie à l'air, sans pansement.  
Néanmoins, si cela vous gêne, vous pouvez la recouvrir d'un pansement après votre douche, en ayant bien séché la zone auparavant.

### Soins des seins

Que vous allaitiez ou pas, si vous constatez des rougeurs qui augmentent sur la poitrine, associées à une douleur, les seins qui durcissent et restent durs après la tétée ou de la fièvre, prenez rendez-vous avec une sage-femme.

### Baby blues

Le baby blues survient généralement 3 à 5 jours après l'accouchement et dure quelques jours. Lors de cette période, vous ressentez simultanément de la joie, de la fierté et de l'amour pour votre bébé, mais également de l'anxiété et de la peur. Vous pleurez sans raison apparente et vous

vous sentez seule et déprimée. Cela arrive à d'autres jeunes mamans, et si cet état perdure, n'hésitez pas à revenir nous voir !

### Conseils pour le bébé

Une visite chez le pédiatre de votre choix est souhaitée dans les 10 jours qui suivent la sortie de la maternité. Il est important d'administrer à votre bébé de la vitamine D sous forme de gouttes orales. Si vous allaitez, de la vitamine K pourra être ajoutée.

Les travailleurs médico-sociaux (PEP's) de l'ONE passeront vous donner le carnet de l'enfant durant votre séjour.  
Une PEP's de votre région prendra par la suite contact avec vous afin de vous proposer des passages à domicile.

Deux fois par mois, des plages de rendez-vous sont prévues avec notre consultante en lactation. N'hésitez pas à prendre rendez-vous si vous souhaitez un accompagnement dans la poursuite de votre allaitement, dans la reprise au travail ou des informations sur le sevrage de l'allaitement maternel.

# RETOUR À LA MAISON le .....

## Test du Guthrie :

fait le .....

à faire le .....

## Vitamine K :

à la naissance : PO - IM

2<sup>ème</sup> dose à donner : oui - non : le .....

suite : .....

## Test audio :

fait : résultat : .....

à faire le .....

## Autres examens programmés :

..... - le ..... - Dr .....

rdv chez le gynéco : le .....

rdv chez le pédiatre : le .....

## Passage de la sage- femme à domicile :

premier passage sage-femme : le ..... assuré par .....

deuxième passage sage-femme : le ..... assuré par .....

# Tutos

---

## **Le bain de bébé**

Le bain est réalisé au J2 avec l'accompagnement de personnel qualifié.  
Ne laissez jamais bébé sans surveillance !

## **Le nécessaire pour le bain**

- Une température dans la pièce de +/- 25°C
- Une baignoire
- Un thermomètre et un thermomètre de bain
- Deux essuies et un gant de toilette
- Un savon doux
- Un linge et le nécessaire pour le change
- Des vêtements

## **La température de l'eau doit se situer entre 37° et 37.5°C.**

- Préparez l'eau et le matériel à portée de main.
- Déshabillez bébé et couvrez-le avec un essuie.
- Prenez sa température (t° normale de bébé : entre 36.5° et 37.5°C).
- Lavez le visage à l'eau claire, insistez bien sur le contour des yeux et de la bouche.
- Savonnez le cordon, la partie intime et les fesses en dernier.



### **Pour les petites filles**

- ➔ Lavez de haut en bas en écartant les petites lèvres sans forcer pour ôter les saletés.

### **Pour les petits garçons**

- ➔ Nettoyez l'extrémité de la verge sans décalotter et en-dessous des bourses.

### **Comment baigner bébé ?**

- ➔ Soulevez délicatement la nuque de bébé et posez sa tête sur votre avant-bras, votre main maintient son avant-bras fermement.
- ➔ Savonnez le reste du corps.
- ➔ **N'oubliez pas les plis !**
- ➔ Rincez bébé (il peut rester dans le bain quelques minutes).
- ➔ Dès la sortie du bain, emballez bébé dans son essuie.
- ➔ Séchez bébé délicatement mais rapidement.  
**Veillez à bien sécher tous les plis (nuque, derrière les oreilles, bras, cuisses) : une zone encore humide peut provoquer des mycoses.**
- ➔ Séchez bien les cheveux (les bébés se refroidissent vite, pensez à lui mettre un bonnet).
- ➔ Après avoir essuyé bébé, posez un essuie sec sur la table à langer.
- ➔ Commencez par mettre le lange et terminez par les vêtements.

### **Les petits soins**

#### **Le soin du cordon**

- ➔ Un simple nettoyage à l'eau et au savon suffit en général. Il est important de bien sécher le cordon mais aussi la pince. Lorsque celui-ci tombe, continuez à le nettoyer simplement.
- ➔ S'il saigne, appliquez un peu d'éosine aqueux pour sécher.
- ➔ S'il sent mauvais, parlez-en à votre sage-femme ou à votre pédiatre.

#### **Les yeux**

- ➔ Imbibez un tampon de sérum physiologique.
- ➔ Nettoyez un œil après l'autre.
- ➔ Changez de compresse pour chaque œil. Renouvelez plusieurs fois par jour si nécessaire. Le lait maternel peut également être appliqué sur les yeux suintant beaucoup.
- ➔ Si malgré un nettoyage régulier, le suintement perdure ou augmente, consultez votre pédiatre ou votre sage-femme.

### Les oreilles

- ➔ Nettoyez le pavillon et l'entrée du conduit avec un coton sec ou légèrement humide.
- ➔ N'utilisez jamais de coton-tige.

### Le nez

- ➔ Couchez l'enfant sur le côté.
- ➔ Nettoyez avec du sérum physiologique le nez de votre bébé en instillant doucement.
- ➔ Tête sur le côté gauche, instillez dans la narine droite.
- ➔ Tête sur le côté droit, instillez dans la narine gauche.

### Les ongles

- ➔ Pour le nouveau-né : limez les ongles.
- ➔ Pour le bébé de plus d'un mois : utilisez des ciseaux à bout rond.

## Comment prendre la température chez un bébé ?

La fièvre est une augmentation de la température corporelle au-dessus de 38°C chez le bébé de moins de 3 mois, et de 38,5°C après 3 mois. C'est la réaction de l'organisme à une agression microbienne ou virale. Elle peut durer quelques jours.

Si bébé a de la fièvre à moins de trois mois, il doit être vu par un pédiatre.

Prenez la température de votre bébé une fois par jour au moment du bain. La température corporelle normale se situe entre 36.5° et 37.5°C. Il n'est plus nécessaire de

prendre sa température à chaque change. Au bout d'une semaine, contrôlez la température uniquement si vous avez l'impression que votre bébé a chaud ou froid ou si son comportement est inhabituel.

- 1<sup>er</sup> choix jusqu'à 2 ans : prendre la température via le rectum (température exacte).
- 2<sup>e</sup> choix : prendre la température via l'aisselle.

## La technique pour une bonne prise de la température

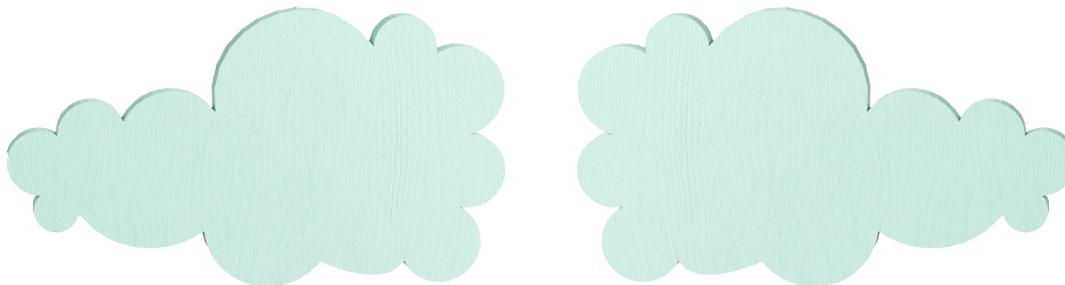
### **En rectal**

- Humidifiez le bout du thermomètre.
- Placez le bébé sur le dos, les genoux pliés.
- Insérez tout l'embout métallique du thermomètre dans le rectum, en le maintenant délicatement.
- Un bip avertit la fin de la prise de la température.
- Enlevez le thermomètre et lisez la température affichée.
- Nettoyez le thermomètre à l'eau et au savon et rincez bien.

### **Sous le bras**

- Placez le bout du thermomètre au centre de l'aisselle.
- Assurez-vous que le bras est bien collé au corps, maintenez-le si nécessaire.
- Un bip avertit la fin de la prise de la température.
- Enlevez le thermomètre et lisez la température affichée.
- Nettoyez le thermomètre à l'eau et au savon et rincez bien.

Vu le manque de précision des appareils frontaux et temporaux, il est déconseillé de les utiliser chez les nourrissons.





A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.





# Contacts

---

## **Petit soucis et gros tracas**

- La journée, de 7h30 à 19h30, présentez-vous directement à la maternité.
- La nuit, votre entrée se fera via les urgences.
- Nous sommes disponibles pour vous répondre au 065/61.51.25.





**Le jour  
de ta naissance**

**Le jour de ta sortie  
de la maternité**



**EpiCURA**  
mon hôpital

Centre Hospitalier EpiCURA asbl  
Siège social :  
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

**T. : 078 / 150 170**  
**[www.epicura.be](http://www.epicura.be)**

