

LIVRET MATERNITÉ



“

BIENVENUE À LA MATERNITÉ

Chers futurs parents :

Vous venez de choisir notre Maternité pour cet événement sans doute le plus marquant dans votre vie de parents : *La naissance de votre enfant* et nous vous en remercions.

Avant, pendant et après la naissance, notre engagement à vos côtés s'inscrit dans des objectifs de sécurité, de respect, et de qualité qui forgent la réputation de notre établissement.

La Maternité de la clinique **LA ROSE** se distingue par une **ambiance chaleureuse et personnalisée**, grâce à un personnel expérimenté, disponible et engagé dans de grands projets autour du droit des femmes à disposer de leur corps, de la parentalité, et de l'accouchement respecté (projet de naissance acceptée).

Nous mettons à votre disposition ce **livret d'accueil** qui permettra de répondre aux questions que vous vous posez. La surveillante de la maternité se fera le plaisir de vous présenter le service et de vous conseiller par rapport à votre projet de naissance et ce du lundi au vendredi de 10h à 14h sur prise de rendez-vous au **+21698757396**

”

“

III. LES PRÉPARATIFS DE VOTRE VENUE

Les documents à apporter :

Documents administratifs :



- Votre carte d'identité, carte séjour, ou passeport
- Votre carte de mutuelle si vous en avez
- Votre cheque de garanti ou l'avance en espèce nécessaire pour l'ouverture du dossier d'admission
- Lettre de prise en charge à présenter à l'admission

Documents médicaux :

- Votre carte de groupe sanguin
- Vos résultats d'examens de laboratoire
- Votre lettre d'accouchement
- Fiche de consultation pré anesthésique
- Fiche de déclaration des allergies si vous en avez
- Tout document en relation avec votre état de santé (scanner, IRM ...)
- L'ordonnance du traitement personnel

”

IV. VALISE DE MATERNITÉ :

Prenez le temps de préparer votre valise pour la maternité.

Afin de pouvoir vous aider, nous avons préparé pour vous une check-list pratique pour que vous puissiez préparer votre valise de maternité en toute décontraction.

POUR VOTRE BÉBÉ :

- 3 grenouillères
- 3 bodys
- 1 petit ensemble pour le jour de la sortie
- 1 gigoteuse pour qu'il ait chaud lorsqu'il dort ou un plaid
- 1 bonnet, pour la maternité
- Des chaussettes
- 1 sortie de bain et une grande serviette
- 2 bavoirs et quelques linges pour la tétée
- 1 nid d'ange pour la sortie de la maternité
- 1 paquet de Couches
- 1 Biberon en cas de nécessité !



POUR VOUS :

- Un peignoir (pensez à prendre un sac à linge sale !)
- 1 paire de chaussons ou des ballerines
- 2 chemises de nuit ou des pyjamas faciles à ouvrir si vous avez décidé d'allaiter
- 1 gilet
- 2 paires de chaussettes
- 5 culottes jetables
- 1 soutien-gorge d'allaitement

Dans votre trousse de toilette :

- Du savon ou un gel douche
- Du shampooing
- Du déodorant
- Un peu de maquillage pour les visites et le jour de la sortie
- De l'eau démaquillante, du coton, ou des lingettes
- Votre brosse à dents et du dentifrice

“

QUAND FAUT-IL PARTIR À LA MATERNITÉ :

En fin de grossesse, certains symptômes peuvent se manifester et vous indiquer à quel moment venir à la maternité :

- Contractions utérines : ressenties de façon douloureuse, régulières toutes les 5 à 10 minutes pendant 2 heures de temps;

Il faut savoir différencier le faux travail du vrai travail, une astuce simple : prendre un comprimé de Spasfon® et évaluer la situation une heure après !

- Perte des eaux
- Saignements
- Diminution des mouvements de bébé.

ARRIVÉE À LA MATERNITÉ

À votre arrivée à la maternité, à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit, vous serez prise en charge par une sage-femme.

Elle fera un examen d'entrée (toucher vaginal, paramètres vitaux, RCF...) au vu duquel elle informera votre gynécologue.

”

PRISE EN CHARGE DE LA DOULEUR :

Notre maternité considère la prise en charge de la douleur comme une priorité.

Nous nous engageons à évaluer, prévenir, traiter et soulager le plus efficacement possible votre douleur dès votre arrivée et à chaque étape de votre prise en charge.

Ainsi, votre douleur peut être prévenue, traitée, par différentes techniques, des plus médicalisées (prise d'antalgiques, analgésie péridurale, rachianesthésie voire anesthésie générale), aux plus naturelles (douche chaudes, ballon, différentes postures ...).



QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES PHASES ?

Le travail se déroule en trois actes :

- **Premier acte** : le col de l'utérus est l'acteur principal.

Son évolution est surveillée par la sage-femme de garde. Il lui faut le temps de s'effacer entièrement, c'est-à-dire de se raccourcir peu à peu jusqu'à disparaître et se confondre avec le reste de l'utérus.

Puis de se dilater : il s'ouvre jusqu'à atteindre un diamètre de 10 cm environ. La voie est libre pour le passage de votre bébé !

- **Deuxième acte** : l'accouchement proprement dit.

Cette fois-ci, votre tout-petit joue la star. Il sort et voit enfin le jour. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, le travail ne s'arrête pas là.

• **Dernier acte** : la délivrance ou l'expulsion du placenta. Après avoir cessé quelques minutes, les contractions reprennent pourachever de vider l'utérus de son contenu. *Fin du travail...* et début d'une belle aventure : **la vie avec votre bébé !**

Le déroulement de travail se fera en grande partie en salle de naissance où votre mari pourra être présent.

Au moment voulu la péridurale sera posée par le MAR assisté du technicien d'anesthésie.

Il faudra attendre 15 minutes pour qu'elle fasse son effet. Au moment de l'accouchement plusieurs intervenants vous assisteront pour mener à bien la naissance de votre bébé.

Dès l'arrivée de votre bébé il sera mis peau à peau, et une mise au sein précoce se fera dans la mesure du possible selon l'état du bébé.

”



CONSEILS UTILES POUR RÉUSSIR L'ALLAITEMENT MATERNEL



L'allaitement maternel est une compétence que la mère et le bébé apprennent ensemble.

Ces 10 conseils peuvent vous aider à atteindre vos objectifs d'allaitement.

- ① Restez à l'écoute des premiers signes de faim de votre bébé.
- ② Allongez-vous confortablement.
- ③ Relaxez vos épaules et portez votre bébé à votre sein
- ④ Tenez votre bébé contre vous
- ⑤ Apprenez à tirer votre lait à la main.
- ⑥ Assurez-vous que vos doigts sont loin de l'aréole (région foncée).
- ⑦ Laissez le menton de votre bébé reposer contre votre sein,
- ⑧ Lorsque le bébé tête, ses lèvres devraient se retourner vers l'extérieur.
- ⑨ Quand votre bébé arrête de téter ou lâche votre sein, faites-lui faire son rot et offrez-lui l'autre sein.
- ⑩ Si vous devez retirer votre bébé du sein, insérez doucement un doigt au coin de sa bouche jusqu'à ce que la succion soit rompue.



L'estomac d'un nouveau-né est très petit et ne peut pas contenir une grande quantité de lait.

Les bébés ont besoin de manger souvent dans les premières semaines, huit fois ou plus en 24 heures. Cette fréquence vous aidera à produire plus de lait et aidera votre bébé à reprendre le poids qu'il a perdu au cours de ses premiers jours.

Certains bébés préfèrent de nombreuses tétées courtes, tandis que d'autres préfèrent des tétées moins nombreuses et plus longues.

Ne pressez pas votre bébé, prenez votre temps.

Des études démontrent que le lait maternel est le seul aliment ou liquide dont votre bébé a besoin pendant les six premiers mois de sa vie.

”



PRENEZ SOIN DE VOUS



Les premiers jours, essayez de vous reposer lorsque votre bébé dort.

Mangez sainement et buvez à votre soif. Vous constaterez que vous aurez peut-être plus soif que d'habitude, alors essayez de boire un verre d'eau chaque fois que vous allaitez votre bébé.

Si vos seins sont enflés et douloureux (engorgés), appliquez des compresses chaudes et massez doucement votre sein avant d'allaiter pour faciliter l'écoulement du lait.

Le lait maternel peut être entreposé au réfrigérateur ou au congélateur. Utilisez des bouteilles et datez-les.

S'il n'est pas congelé, vous pouvez réchauffer le lait en le plaçant dans l'eau chaude du robinet pendant quelques minutes avant de l'utiliser.

Ne réchauffez pas le lait maternel sur la cuisinière ou au four à micro-ondes, car cela réduit sa teneur en vitamine C et réduit certains des autres avantages immunitaires.

Ceci peut aussi causer des points chauds qui peuvent brûler la bouche de votre bébé.



COMMENT BIEN RECUEILLIR, CONSERVER ET TRANSPORTER LE LAIT MATERNEL EN TOUTE SÉCURITÉ



L'allaitement au sein est la solution la plus facile et la plus sûre. En cas d'impossibilité d'allaiter directement, voici les précautions à respecter.

Premiers gestes recommandés :

Douche et change de sous-vêtements quotidiennement.

Les méthodes de recueil (tire-lait manuel ou électrique, expression manuelle) peuvent vous être expliquées à la maternité, par la sage-femme ou la puéricultrice.

NETTOYAGE DU MATÉRIEL



Avant la première utilisation :

- Lavez à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle, le biberon et ses accessoires, ainsi que le tire-lait.
- Rincez bien.
- Laissez sécher sans essuyer.

Après utilisation :

- Videz le biberon.
- Rincez au robinet à l'eau froide.
- Plongez le biberon et ses accessoires dans de l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle.
- Nettoyez le biberon avec un goupillon et rincez.

- Le tire-lait doit être rincé sous le robinet d'eau froide puis plongé avec le biberon dans l'eau chaude
- Laissez sécher sans essuyer.

RECUEIL DU LAIT

- Lavez-vous soigneusement les mains.
- Installez-vous dans un endroit propre.
- Posez le biberon et le tire-lait sur un plan de travail bien nettoyé.
- Tirez votre lait de l'un ou des deux seins selon le besoin.



CONSERVATION DU LAIT

- Si le volume souhaité de lait est recueilli en une seule fois, fermez le biberon avec le couvercle étanche.
- Si le volume souhaité de lait est recueilli en plusieurs étapes, ne versez pas le lait tiré tiède directement dans le biberon déjà réfrigéré mais refroidissez ce nouveau biberon au réfrigérateur puis versez son contenu dans le biberon de conservation.

Notez la date et l'heure du premier recueil de lait sur le biberon

Ajoutez le nom et le prénom de l'enfant, si le lait doit être donné en dehors du domicile.

Le biberon doit être stocké au réfrigérateur à une température de +4°C immédiatement après le recueil du lait.

Le lait doit être consommé dans les 48 heures après le premier recueil.



CONGÉLATION

Si le lait maternel doit être conservé plus de 48 heures, congelez-le à -18°C.



- Vérifiez la température de votre congélateur (-18°C).
- Ne stockez pas le lait au freezer ou dans le compartiment à glaçons.
- Veillez à ne remplir le biberon qu'aux trois quarts.

Pour le décongeler, placez-le au réfrigérateur au moins 6 heures avant l'heure prévue pour la consommation.

Le lait ainsi décongelé doit être conservé au réfrigérateur et consommé dans les 24 heures, sinon il doit être jeté.

Le lait décongelé ne doit pas être recongelé.

Il ne faut pas ajouter de lait fraîchement recueilli à un biberon de lait congelé.

RÉCHAUFFAGE

- Faites tiéder le lait en plaçant le biberon au bain-marie, dans une casserole ou un chauffe-biberon.
- Si le lait est réchauffé, il doit être consommé dans la demi-heure.
- Si le lait est à température ambiante, il doit être bu dans l'heure
- Vérifiez la température du lait en versant quelques gouttes sur la face interne de votre avant-bras.
- Tout reste de biberon préparé non consommé doit être jeté.

TRANSPORT

Si nécessaire, transportez le biberon de lait maternel froid dans une glacière ou dans un sac isotherme avec un pack de réfrigération.



N'excédez pas 1 heure de transport. Le lait doit être replacé dans le réfrigérateur à 4°C à l'arrivée.

LES PRÉCAUTIONS D'HYGIÈNE À SUIVRE



- Une douche par jour
- Se lacer les mains avant de tirer son lait
- Favoriser les moments de repos
- Manger à sa faim et boire à sa soif
- Il ne faut pas boire d'alcool et il faut limiter le café et le thé
- Ne pas prendre de médicaments sans avis médical

COMMENT RECUEILLIR VOTRE LAIT ?



- Installez-vous dans un endroit calme et propre
- Tirez régulièrement, de 5 à 7 fois par jour, naturellement le lait peut ne pas couler tout de suite. À partir du moment où le lait s'écoule, il faut tirer au minimum 15 minutes.
- Le lait doit être recueilli dans un biberon stérile
- Mettre une étiquette avec le nom et prénom de l'enfant, date et heure du recueil.

LA DÉCLARATION DE LA NAISSANCE :



La sage-femme établit la déclaration de naissance de votre enfant et la remet au papa contre signature, un duplicata de cette déclaration peut être délivré si besoin en cas de perte de la première. La déclaration de naissance se fait à la municipalité de la goulette dans un délai ne dépassant pas les dix jours.

RELIGION



LA CLINIQUE est neutre et garantit la liberté religieuse des patients .

CE QUE VOUS ET VOTRE ACCOMPAGNATEUR POUVEZ FAIRE POUR NOUS AIDER À ASSURER UNE MEILLEURE PRISE EN CHARGE :



- Respect des horaires des visites
- Un seul accompagnant
- Pas d'enfant moins de 12 ans
- Déclarer toute situation qui pourrait nuire à votre sécurité ou celle de votre accompagnateur
- Ne pas fumer
- Ne pas boire de boisson alcoolisée
- Ne pas hésiter à utiliser l'appel malade
- Déclarer toute mauvaise prise en charge ou comportement anormal de la part du personnel soignant