maternité Arcachon

LIVRET D'ACCUEIL PARENTS

MA MATERNITÉ
pas à pas

Bien préparer son séjour à la maternité

CENTRE HOSPITALIER D'ARCACHON

IHAB
INITIATIVE HÔPITAL AMI DES BÉBÉS - FRANCE

Prévenir pour bien grandir

L'appli 1000 PREMIERS JOURS

Sommaire

Ma maternité pas à pas ..... page 4

Pour une alimentation équilibrée : mangez deux fois mieux et non deux fois plus ! ..... page 6

Bien préparer son séjour à la maternité ..... page 8

Charte d'accueil du nouveau-né et de sa famille ..... page 9

Le projet de naissance ..... page 10

L'allaitement ..... page 12

Comprendre le sommeil de bébé ..... page 15

Les bons gestes à adopter ..... page 16

Prévention ..... page 17

Pour en savoir plus

Édito maternité

UNE ÉQUIPE À VOS CÔTÉS *pour ce moment unique*

Pour chaque femme, pour chaque couple, l'accouchement est un moment unique. Pour toutes ces raisons, l'équipe de la maternité du Centre Hospitalier d'Arcachon est à votre écoute et à vos côtés pour que vous puissiez vivre la naissance de votre enfant dans les meilleures conditions.

La Maternité du Centre Hospitalier d'Arcachon accompagne chaque année plus de 1 000 naissances. Grâce à une équipe engagée dans l'amélioration permanente de ses pratiques, la maternité est labellisée « Initiative Hôpital Ami des Bébés » (IHAB) et « Prévenir pour bien grandir ». Elle dispose d'une « salle aquatique » qui permet de répondre, si possible, à l'ensemble des projets de naissance.

Nous vous souhaitons un excellent séjour !

Julien Rossignol
Directeur du Centre Hospitalier d'Arcachon

Numéros utiles

Centre Hospitalier d'Arcachon

Maternité

Secrétariat : 05 57 52 91 80
(du lundi au vendredi de 9h à 17h)
Service maternité : 05 57 52 91 83
(7j/7 et 24H/24)
Salle d'accouchement : 05 57 52 91 66
(7j/7 et 24H/24)

Pédiatrie

Secrétariat : 05 57 52 91 40
(du lundi au vendredi de 9h à 16h)
Service pédiatrie : 05 57 52 91 43
(7j/7 et 24H/24)

Services de Protection Maternelle et Infantile (PMI)

Gironde : 05 57 52 55 40
Landes : 05 58 82 73 65

Associations de soutien à l'allaitement maternel

Allaitement Gironde - Solidarilait : 05 47 74 88 18
La Leche League : 09 64 34 96 08 (Gironde) et 05 58 98 76 39 (Landes)

Lieux d'accueil enfants-parents

Lieu de rencontre et d'échanges entre futurs parents et parents d'enfants de 0 à 6 ans

La Teste de Buch : 05 57 15 20 55
(Maison de la petite enfance)
Cazaux : 05 57 52 87 76
(Maison de Quartier)
Gujan Mestras : 05 57 52 59 22
(Maison de l'enfance)
Sanguinet : 05 58 78 27 91
(Relais assistants maternels)
Biscarrosse : 05 58 78 18 09
(Maison de la petite enfance)

Pour compléter votre information
L'appli 1000 PREMIERS JOURS

UNE MATERNITÉ *doublement labellisée !*

Deux labels récompensent l'engagement et le professionnalisme des équipes de la maternité qui s'inscrit dans la politique de prévention des 1 000 premiers jours..

Initiative Hôpital Ami des Bébés

IHAB
INITIATIVE HÔPITAL AMI DES BÉBÉS - FRANCE

La maternité du Centre Hospitalier d'Arcachon a reçu le label Initiative Hôpital Ami des Bébés (IHAB) depuis 2007. Il récompense l'engagement des professionnels de la maternité auprès des familles pour des pratiques alliant sécurité médicale, qualité des soins, bientraitance et bienveillance. Soutenu par UNICEF France et Santé publique France, le programme IHAB protège, encourage et soutient l'allaitement maternel.

Prévenir pour bien grandir

Prévenir pour bien GRANDIR

En 2021, la maternité du Centre Hospitalier d'Arcachon fait partie des premières maternités en Nouvelle-Aquitaine à être labellisée « Prévenir pour bien grandir ». Décerné par l'Agence régionale de santé Nouvelle-Aquitaine (ARS), ce label valorise l'engagement des maternités dans un accompagnement préventif autour de 7 thématiques : le repérage et la prise en charge des vulnérabilités psycho-sociales, des conseils nutritionnels, l'accompagnement des nouveaux-nés vulnérables et des familles en situation de handicap, un soutien dans la lutte contre les addictions, une sensibilisation à la santé environnementale.

MA MATERNITÉ PAS À PAS...

Votre grossesse est rythmée par plusieurs étapes et consultations médicales indispensables pour votre santé et celle de votre bébé.

3e mois

- Consultation médicale*
- Échographie 1er trimestre

(12 semaines d'aménorrhées**)

4e mois

- Consultation médicale
- Entretien Prénatal Précoce

Rencontre individuelle très recommandée avec une sage-femme pour répondre à toutes vos interrogations sur la grossesse, l'arrivée du bébé, discuter de votre projet de naissance, et des soutiens éventuels personnalisés.

5e mois

- Consultation médicale
- Échographie 2e trimestre

(22 semaines d'aménorrhées)

6e mois

- Consultation médicale

7e mois

- Consultation médicale
- Préparation à la parentalité

Séances collectives avec une sage-femme pour préparer la naissance.

- Échographie 3e trimestre

(32 semaines d'aménorrhées)

8e mois

- Consultation médicale
- Rendez-vous anesthésiste

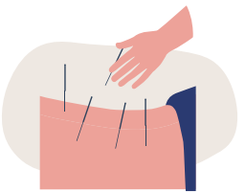
9e mois

- Consultation médicale

Rendez-vous jour du terme

* avec une sage-femme ou un médecin
** aménorrhées : absence de règles

Des professionnels de santé à votre disposition



› Acupuncture
Rendez-vous avec une sage-femme diplômée. Différentes indications : nausées, vomissements, douleurs lombaires, utérus contractile, angoisses, troubles du sommeil...

› Consultations d'allaitement
Consultation avec une sage-femme consultante en lactation pour une information individuelle sur l'allaitement maternel (demande d'information, antécédent de chirurgie mammaire, grossesse multiple, compatibilité médicamenteuse...).

Sur rendez-vous, selon vos besoins personnels et/ou orientation par un professionnel de santé :

› Infirmière Tabacologue : 05 57 52 92 59 (voir p.19)
› Sage-femme addictologue : 05 57 52 91 00 (voir p.19)
› Psychologue : 05 57 52 91 44
› Diététicienne : 05 57 52 91 00 (voir p.6)
› Assistante sociale : 05 57 52 90 52

Les rendez-vous ACCOMPAGNER VOTRE GROSSESSE

Atelier autour de la santé environnementale «Nesting»
Atelier pratique d'échange et de partage (2 heures) organisé par des animatrices formées à la santé environnementale : repérer les polluants, comprendre leurs impacts, et limiter leur exposition.

Réunion d'information «Rythmes et besoins du nouveau-né»
Réunion d'information avec une sage-femme de l'équipe pour préparer aux premières heures et aux premiers jours du bébé.

Visites mensuelles de la maternité
Se familiariser avec le service (salle d'accouchement, chambre...).

Rencontre avec l'association Solidarilait Gironde
Réunion d'information gratuite sur la mise en place et la poursuite de l'allaitement avec l'association Solidarilait Gironde.

Pour en savoir plus...

Pour vos prises de rendez-vous

Pour la prise des rendez-vous, pour connaitre les dates des réunions, ainsi que pour tout autre renseignement, rapprochez-vous de nos secrétaires au 05 57 52 91 80.

POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE : MANGEZ DEUX FOIS MIEUX ET NON DEUX FOIS PLUS !

Dès le début de votre grossesse, adoptez une alimentation équilibrée pour vous sentir mieux et favoriser une prise de poids raisonnable.

Durant ma grossesse, *j'augmente*

- Les fruits et légumes
- Les légumes secs : pois chiches, haricots rouges, lentilles...
- Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes...
- Le "fait maison"
- L'activité physique adaptée : marche, pilates, gymnastique, activités aquatiques... (sans impact, sans risque de chute, sans contact à risque)

Durant ma grossesse, *je favorise*

- Le pain complet ou aux céréales, les pâtes et le riz complet
- Les poissons gras et maigres, en alternance
- L'huile de colza, de noix et d'olive
- Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée
- Les aliments de saison et produits localement
- Les aliments bio

Durant ma grossesse, *je réduis*

- Les boissons et produits sucrés
- Les produits salés
- La charcuterie
- La viande : porc, bœuf, veau, agneau, mouton, abats
- Les produits avec un Nutri-score D et E
- Le temps passé assis
- Les produits transformés (colorants, conservateurs, sels, graisses et sucres cachés)

LES PRÉCAUTIONS CONTRE *la toxoplasmose et la listériose*

Que faire si ne je suis pas immunisée contre la toxoplasmose ?

- Éviter les viandes crues
- Laver les fruits et légumes destinés à être mangés crus
- Éviter le contact avec la litière de votre chat sans gants
- Jardiner avec des gants et se laver minutieusement les mains et les ongles après

Comment lutter contre la listériose ?

- Pensez à nettoyer régulièrement votre frigo
- Éviter certains aliments comme :
  - Fromages au lait cru, croûtes de fromages
  - Charcuterie cuite (rillettes, pâtés, foie gras...), viande crue, aliments servis à la coupe
  - Poissons fumés ou crus, coquillages crus, surimi, tarama
  - Graines germées crues (soja)

Si vous vous sentez en difficulté ou si vous avez des questions, parlez-en avec votre médecin ou votre sage-femme.

Pour en savoir plus

Pour rencontrer notre équipe de diététiciennes ou notre équipe Nutrition Addictologie, contactez-nous au **05 57 52 91 00**.

Pour plus d'informations :

www.ameli.fr (rubrique assuré/santé) et **www.mangerbouger.fr**

UN PROJET DE NAISSANCE POUR BIEN VIVRE SON ACCOUCHEMENT

Le projet de naissance est réalisé par les parents, en collaboration avec une sage-femme et un médecin. Nous vous invitons à le présenter à l'équipe au cours de votre grossesse afin d'échanger sur sa faisabilité.

Comment construire votre projet de naissance ?

Voici les souhaits que la femme enceinte peut formuler pour son accouchement dans le cadre de son projet de naissance. C'est une base d'échange entre vous et l'équipe médicale qui vous accompagnera.

Quelle relation souhaitez-vous avec l'équipe médicale ?

Quelles que soient vos attentes, nous nous engageons à vous informer des décisions et des gestes à réaliser.

Quelle présence pour votre accompagnant lors des différentes étapes de l'accouchement ?

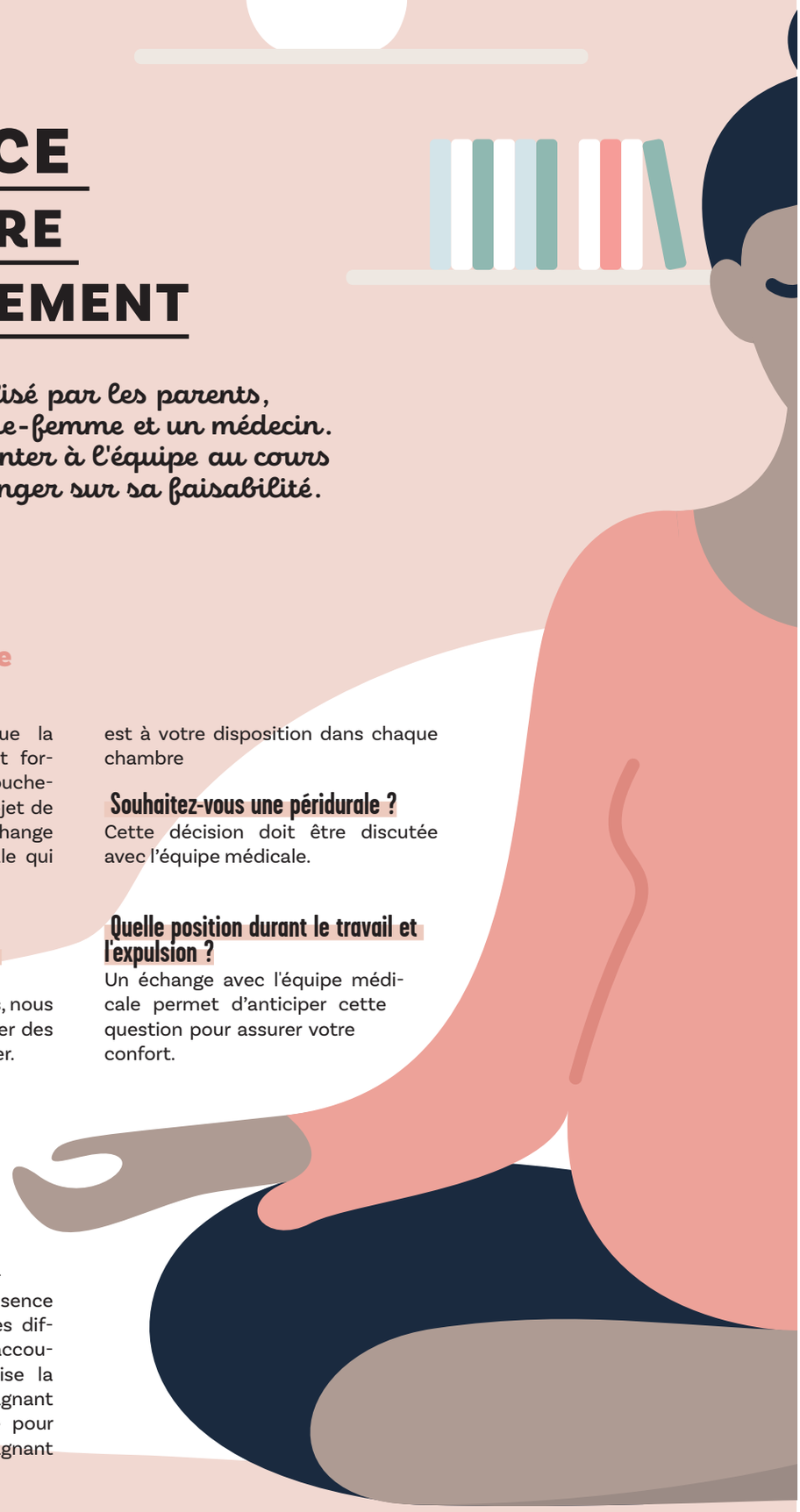
C'est ici l'occasion d'expliquer à l'équipe médicale, avant l'accouchement, comment vous envisagez la présence de votre accompagnant sur les différentes étapes de votre accouchement. La maternité favorise la présence de votre accompagnant tant durant la grossesse que pour la naissance. Un lit accompagnant est à votre disposition dans chaque chambre

Souhaitez-vous une péridurale ?

Cette décision doit être discutée avec l'équipe médicale.

Quelle position durant le travail et l'expulsion ?

Un échange avec l'équipe médicale permet d'anticiper cette question pour assurer votre confort.



L'épisiotomie ?

Il s'agit d'un acte médical réalisé uniquement dans des situations particulières. Nous vous invitons à en discuter avec votre médecin ou votre sage-femme.

Souhaitez-vous accompagner l'expulsion de votre bébé ?

Vous pouvez demander à y participer une fois la tête et les épaules dehors.

Votre accompagnant souhaite-t-il couper le cordon ombilical ?

C'est un acte que certains couples peuvent désirer.

Souhaitez-vous allaiter l'enfant dès la naissance ?

L'enfant est placé en peau à peau. Vous êtes accompagnée pour une première têtée si vous le souhaitez.

LE PEAU À PEAU

Dès sa naissance, pour faciliter son adaptation, votre bébé est déposé sur votre ventre, en peau à peau, et y demeure aussi longtemps que possible, si son état de santé le permet. Même en cas de césarienne, ce contact est privilégié et peut être poursuivi en salle de réveil, si toutes les conditions de sécurité sont réunies. Si vous n'êtes pas en mesure d'accueillir votre bébé (anesthésie générale...), si cela vous convient, le bébé peut être placé en peau à peau avec votre accompagnant.

Pendant ce temps de peau à peau, toutes les conditions sont favorables pour une première tétée. Les soins comme la pesée et les examens de naissances sont réalisés en votre présence. Durant votre séjour, il est important que votre bébé reste auprès de vous 24h/24, afin que vous puissiez être à l'écoute de ses besoins et le sécuriser. Le bébé peut être réinstallé en peau à peau à tout moment pour l'apaiser ou le stimuler pour téter si besoin. Tous les soins (bain, prise de sang, examen pédiatrique, etc.) sont pratiqués dans votre chambre.

BIEN PRÉPARER SON SÉJOUR À LA MATERNITÉ

L'accouchement est proche ! Dernières formalités à réaliser, documents à prévoir, valises à préparer… Voici nos conseils pour bien préparer votre séjour à la maternité.

Les démarches à effectuer durant votre grossesse

- Dès la première consultation, fournissez au bureau des admissions du Centre Hospitalier d'Arcachon une pièce d'identité à jour.
- Si vous n'êtes pas mariés, il est utile d'effectuer une reconnaissance anticipée. Elle peut s'effectuer dans n'importe quelle mairie.
- Renseignez-vous auprès de votre mutuelle pour la prise en charge des frais de chambre seule *(tarif : 55 €/nuit)* et pour le lit accompagnant *(tarif : 14 €/nuit)*.
- Contactez une sage-femme libérale ou le service PMI de votre territoire le plus tôt possible.

Les documents à fournir le jour de votre arrivée à la maternité

- Carte d'identité à jour
- Bilans sanguins et carte de groupe sanguin (deux déterminations)
- Comptes rendus d'échographies
- Dossier médical du suivi de grossesse
- Livret de famille ou reconnaissance anticipée
- A votre arrivée, il vous est demandé de renseigner :
  - Fiche «Refus de dépôt de biens et valeurs»
  - Fiche «Désignation de la personne de confiance»
  - Fiche «Chambre seule» si vous souhaitez y avoir accès

Votre valise pour votre séjour à la maternité

- Un vêtement adapté pour le peau à peau avec bébé **(bandeau ou top)**
- Des tenues confortables
- Des sous-vêtements confortables et des protections hygiéniques
- 2 soutiens-gorge d'allaitement
- Nécessaire et linge de toilette
- Un stylo
- Une petite lampe de chevet ou une veilleuse
- Un coussin d'allaitement si nécessaire

La valise de bébé

- Un paquet de couches (2 à 5 kg) : *nous recommandons des couches sans chlore et acceptons que vous veniez avec vos couches lavables !*
- 5 pyjamas chauds
- 5 bodies manches longues
- 3 brassières ou gilets de laine
- 2 bonnets taille nouveau-né
- 2 paires de chaussons ou chaussettes
- Une gigoteuse chaude taille nouveau-né
- 5 bavoirs en coton
- 1 savon : *nous vous recommandons des produits simples et naturels ou labelisés Ecocert ou Cosmebio*
- 1 thermomètre de bain
- 1 peigne
- 1 sortie de bain
- 1 couverture polaire

Le linge doit être lavé avant utilisation (lessive si possible sans parfum et sans assouplissant).

LES CONSEILS *de la sage-femme*

Pour encore plus de confort lors de votre passage en salle d'accouchement, n'hésitez pas à ajouter dans votre valise quelques effets personnels comme un **brumisateur**, quelques **boissons sucrées** (sans gaz et sans pulpe), une **gourde en inox** ou encore de la **musique**.
Vous pouvez également prévoir un **paréo** ou un **haut de maillot**.

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

Depuis plusieurs années, l'équipe de la maternité du CH d'Arcachon s'engage à respecter au mieux votre projet de naissance, en toute sécurité, et à assurer à votre bébé un accueil de qualité. Voici nos engagements :

Engagement de l'équipe

Notre équipe s'engage à vous accompagner pendant votre grossesse et votre accouchement avec respect et humanité, en toute sécurité.

Information pendant la grossesse

Nous vous invitons à assister aux séances de préparation à la naissance, aux réunions d'information (accueil, alimentation, rythme du bébé, etc.). Nous nous engageons à ne diffuser aucune publicité qui pourrait vous influencer dans le choix de l'alimentation de votre enfant.

Respect de votre projet de naissance

L'équipe est attentive à votre projet de naissance et vous accompagne en ce sens. Nous encourageons la présence d'une personne de votre choix à vos côtés lors de votre accouchement et de votre séjour, pour vous rassurer, vous mettre en confiance et vous soutenir.

Peau à peau

À la naissance, pour faire connaissance avec votre bébé et faciliter son adaptation, il est placé contre vous, en toute sécurité, aussi longtemps que vous le souhaitez. C'est un moment privilégié.

Proximité 24H/24

Pour être rassuré, votre bébé a besoin de votre contact. Nous encourageons cette proximité 24h/24, la totalité des soins sera donc effectuée près de vous.
Si une séparation entre vous et votre bébé est nécessaire pour des raisons médicales, nous faisons en sorte qu'elle soit la plus brève possible.

Compétences du nouveau-né

Dès la naissance, nous vous aidons à observer votre bébé et à comprendre ses besoins. Vous pouvez ainsi le nourrir aux signes d'éveil, lorsqu'il est prêt à téter. Pour aider votre bébé dans ses apprentissages, nous déconseillons l'usage précoce d'une sucette. Nous vous montrons comment l'apaiser autrement.

Alimentation

L'équipe vous accompagne pour des tétées efficaces dans des positions confortables. Si vous allaitez, nous vous encourageons à lui proposer le sein aussi souvent qu'il le désire. Si vous l'alimentez au biberon, l'équipe vous indique quand et comment nourrir votre bébé.

Lait de mère

Si vous allaitez, aucune autre alimentation n'est donnée à votre bébé, sauf indication médicale ou souhait contraire de votre part après avoir eu les informations nécessaires. En cas de séparation, nous vous indiquons comment entretenir la lactation pendant cette période.

IHAB
INITIATIVE HÔPITAL AMI DES BÉBÉS - FRANCE

ORGANISATION DE VOTRE SEJOUR

La place de l'accompagnant(e)

- Pour la naissance et pendant le séjour, la présence d'un seul et même accompagnant est autorisée et même encouragée.
- Une visite de la fratrie est envisageable.
- Pour votre tranquillité, les autres visites ne sont pas autorisées.
- Chaque chambre est équipée d'un lit accompagnant, moyennant une participation financière.
- Tous les soins sont faits en présence des parents.

Alimentation et rythme

Quelle que soit l'alimentation choisie pour votre bébé, l'équipe vous soutient et s'organise autour du rythme de votre bébé : sommeil respecté, bains de confort, informations diverses pour le retour à la maison… Si vous allaitez, aucune autre alimentation n'est donnée à votre bébé.

Pour un meilleur respect de votre sommeil et du rythme physiologique de votre enfant

Nous vous proposons un petit-déjeuner aux horaires libres, de 8h à 10h, si vous vous reposez au moment du service classique en chambre (vers 7h30).

Pour une meilleure qualité diététique

Votre séjour est aussi l'occasion de promouvoir des comportements alimentaires favorables à la santé, c'est pourquoi nous priorisons des aliments de qualité non transformés, en vrac et en circuit court : véritable lait, café, thé, cacao en poudre, du pain frais artisanal, des céréales complètes, des produits laitiers bios, ainsi que du miel local et des confitures bios et locales. Dès le jour de votre accouchement, nous mettons également à votre disposition une corbeille de fruits frais, secs et oléagineux. Nous vous remercions de bien vouloir signaler vos allergies dès votre entrée.

De plus, nous souhaitons réduire les perturbateurs endocriniens de notre prestation. Les contenants plastiques ont donc été remplacés par du verre, de l'inox ou de la porcelaine.

Visites médicales
LES PREMIERS EXAMENS DU BÉBÉ

Une visite médicale est réalisée par le pédiatre **dans les 24 premières heures** de vie et le jour de la sortie.

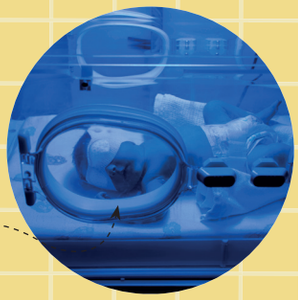
Une équipe composée de sages-femmes et d'auxiliaires de puériculture est disponible 24 heures sur 24.

L'intervention d'un ostéopathe est possible si vous le souhaitez, selon certains critères.

Tests de dépistage néonataux

› **Test de Guthrie :** consiste en un test sanguin systématique dans les 3 jours qui suivent la naissance. Ce test permet de dépister des maladies graves pour le bébé et accessibles à un traitement.

› **Test de dépistage auditif**, réalisé sans douleur.



Ictère néonatal

On l'appelle plus communément **« jaunisse »** sans gravité la plupart du temps. Il est traité dans la chambre de la maman par la photothérapie (lumière bleue) qui permet de dégrader la bilirubine à travers la peau.

ANTICIPEZ VOTRE SORTIE

Vous aurez besoin d'aide et de soutien

Le congé paternité permet d'assurer la présence du co-parent dès la naissance : pensez à vous renseigner dès la grossesse.

Pour en savoir plus

Si vous ressentez le besoin de parler ou d'échanger, vous pouvez contacter la psychologue du service pendant les semaines qui suivent la naissance (05 57 52 91 80).

Le retour à la maison avec bébé

Le temps du séjour à la maternité varie de 3 à 6 jours. Votre sortie est organisée en liaison avec une sage-femme libérale ou de PMI.

Pour en savoir plus

Si vous allaitez, nous vous proposons :

› une consultation d'allaitement à la maternité tous les lundis (05 57 52 91 80)

› un lien vers Allaitement Gironde - Solidarilait (05 47 74 88 18)

Le suivi médical de votre enfant est très important, il peut être assuré par

› Une sage-femme libérale ou par les puéricultrices et sages-femmes de la Protection Maternelle Infantile (PMI), pour les pesées au retour à domicile

› Un pédiatre, un médecin généraliste ou le médecin de PMI de votre secteur pour les visites médicales

Quelques conseils...

QUAND CONSULTER LE PÉDIATRE OU LE MÉDECIN EN DEHORS DU SUIVI RÉGULIER ?

En cas de :

› Fièvre chez les nourrissons de moins de 3 mois (température supérieure à 38°C). La prise de température s'effectue en axillaire (sous le bras, en ajoutant 0.5°C) ou en rectal. Les thermomètres frontaux ne sont pas adaptés.

— Fièvre avant 1 mois : consultation aux urgences directement

— Entre 2 et 3 mois : consulter un médecin rapidement.

› Gêne pour respirer même après avoir nettoyé le nez,

› Diminution répétée des prises alimentaires,

› Selles trop fréquentes, abondantes et liquides

› Si votre bébé ne se comporte pas comme d'habitude.

› Si les selles de bébé deviennent blanches ou décolorées (cf échelle colorimétrique du carnet de santé)

Vaccinations

La grossesse est une bonne occasion pour que les vaccinations soient vérifiées et en particulier celle contre la coqueluche. Il est également conseillé au papa et à l'entourage proche du bébé, de profiter de la grossesse pour mettre à jour leurs rappels vaccinaux si cela est nécessaire, pour protéger indirectement le bébé qui ne sera vacciné qu'à partir de l'âge de 2 mois.

Pendant le 3ème trimestre de la grossesse ou lors de votre séjour en maternité, un vaccin contre la coqueluche pourra ainsi être prescrit si votre dernier rappel est trop ancien, selon les recommandations du Calendrier Vaccinal français.

Les vaccinations contre la grippe (d'octobre à février) et contre la COVID-19 sont également recommandées pendant la grossesse, qui correspond à une période où les complications liées à ces maladies respiratoires sont plus fréquentes.

Enfin à partir de 2 mois, puis au fur et à mesure des 2 premières années, votre bébé recevra des vaccinations obligatoires contre 11 maladies, comprenant : **diphtérie, tétanos, poliomyélite, coqueluche** et **hépatite B**, ainsi que **plusieurs bactéries responsables de méningites (Haemophilus influenzae, pneumocoque et méningocoque)** et aussi la **rougeole, les oreillons** et **la rubéole**.

Rubéole

Cette infection est liée à un virus et est **dépistée par une prise de sang en début de grossesse**. Il s'agit d'une infection habituellement sans gravité, sauf pendant les premiers mois de la grossesse, car elle peut provoquer des malformations graves chez le fœtus lorsque la femme n'est pas immunisée (pas d'anticorps protecteur). Le vaccin ne pourra pas être fait pendant la grossesse, mais sera prescrit si besoin après l'accouchement en vue d'une éventuelle prochaine grossesse.

Vaccination : êtes-vous à jour ?

	VACCINATIONS OBLIGATOIRES													
ÂGE APPROPRIÉ	1 MOIS	2 MOIS	3 MOIS	4 MOIS	5 MOIS	11 MOIS	12 MOIS	16-18 MOIS	6 ANS	11-13 ANS	14 ANS	25 ANS	45 ANS	65 ANS ET +
Bcg	■													
Dtp		■		■		■			■	■		■	■	■
Coqueluche		■		■		■			■	■		■		
Hib		■		■		■								
Hépatite B		■		■		■								
Pneumocoque		■		■		■								
ROR							■	■						
Méningocoque C					■		■							
Méningocoque B			■		■		■							
HPV										■	■			
Grippe														■
Zona														■

ALIMENTATION : RYTHMES ET BESOINS DU NOUVEAU-NÉ

L'allaitement maternel présente de nombreux bénéfices pour votre santé et celle de votre enfant. C'est aussi un moment d'échange et de contact privilégiés avec votre bébé.

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande un allaitement maternel exclusif au cours des 6 premiers mois, poursuivi jusqu'à 2 ans avec la diversification alimentaire. Dès la naissance et pendant toute la durée de l'allaitement, la composition du lait s'adapte au mieux aux besoins de votre enfant. Si allaiter est un geste naturel, c'est aussi une décision qui appartient à chaque mère.

L'installation en peau à peau de votre bébé dès sa naissance facilite la première têtée, même si vous faites le choix d'une alimentation différente par la suite. Ce premier contact favorise la mise en place du lien entre vous et votre bébé.

La proximité 24h/24 favorise la mise en place de l'allaitement et des tétées fréquentes (entre 8 à 12 tétés par période 24 heures), nécessaires des les premiers jours pour la mise en place de la montée de lait. Plus le nombre de tétées efficaces est élevé, plus vous aurez de lait ! Et quelle que soit la taille de votre poitrine. L'utilisation d'une tétine ou sucette est déconseillée les premiers jours (risque de masquer les signes d'éveil, d'espacer les tétées...).

Allaitement : QUE PRÉVOIR POUR LA MATERNITÉ ?

- Crème spéciale pour les bouts de sein, type Lanoline ou coquillages d'allaitement
- 2 soutiens-gorge d'allaitement
- Des hauts pratiques et amples (chemises, tee-shirt d'allaitement, top ou bandeau...)
- Coussin d'allaitement, si vous en avez un

Pour en savoir plus

Le site www.lecrat.fr peut vous renseigner sur les médicaments possibles pendant la grossesse et pendant toute la durée de l'allaitement.

D'autres sites internet peuvent vous apporter des informations utiles :

- www.allaitement-gironde.fr
- www.lllfrance.org
- www.info-allaitement.org
- www.allaitement-jumeaux.com
- www.coordination-allaitement.org

Apprenez à voir lorsque votre bébé *a besoin de téter*

Il s'étire

Il ouvre la bouche

Il tourne la tête, recherche

Il s'étire de plus en plus

Il porte les mains à sa bouche

Il pleure

Il s'agite beaucoup

Son teint vire au rouge

TOUT SAVOIR SUR L'ALLAITEMENT MATERNEL *à la maison*

Quelle est la fréquence d'allaitement ?

Dès la naissance, votre bébé a besoin de téter entre 8 et 12 fois par jour, avec de «petites» et «grosses» tétées. Pensez à bien proposer le deuxième sein à chaque tétée et n'oubliez pas la règle d'or pour l'allaitement : plus votre bébé tète, plus vous avez de lait !

Comment savoir s'il tète suffisamment ?

Il suffit de surveiller les couches de votre bébé. Il doit en remplir entre 5 et 6 couches par jour, urines et selles. En cas de doute, n'hésitez pas à consulter votre sage-femme libérale ou la puéricultrice de PMI, elles sont là pour vous accompagner et vous confirmer que votre bébé grossit bien (environ 200gr par semaine) lors des trois premiers mois.

Mon enfant semble demander plus de tétées, est-ce normal ?

Vers 3 semaines ou 6 semaines, votre bébé peut augmenter le nombre de tétées pendant 24 à 48 heures : c'est qu'il grandit ! Laissez-le faire et offrez-lui plus souvent le sein, il reprendra très vite son rythme.

Mes seins ont changé, est-ce inquiétant ?

Vers 6 semaines, vos seins deviendront peut-être plus souples : pas de panique ! Cela signifie simplement que l'allaitement est bien installé. La prise de poids du bébé est là pour confirmer que tout va bien. Les choses s'installent peu à peu.

Dois-je réveiller mon bébé pour le faire téter ?

Si votre bébé dort beaucoup et longtemps sans téter (moins de 8 tétées) les premières semaines, demandez conseil à la consultante en lactaction à la maternité, ou à votre sage-femme. En moyenne, votre bébé doit téter 8 à 12 fois par jour, pendant les premiers mois.

Mes seins sont tendus, un peu chauds, j'ai parfois de la fièvre...

Peut-être que votre bébé a tété moins souvent que d'habitude ? Êtes-vous fatiguée ? Proposez plus souvent le sein à votre bébé. Vous pouvez également appliquer du chaud avant la tétée, des compresses froides après la tétée et exprimer du lait manuellement pour assouplir vos seins, comme vous l'avez appris à la maternité. Surtout reposez-vous et demandez conseil à votre sage-femme afin que les choses s'améliorent rapidement.

Les couches de mon bébé sont souvent sèches le premier mois, est-ce normal ?

Votre bébé a peut-être besoin de téter davantage. Proposez-lui (les deux seins) des tétées plus fréquentes et plus longues, sans oublier la nuit bien-sûr ! Faites contrôler son poids par une personne compétente (sage-femme consultante en lactation ou libérale). À deux mois ou plus, il est possible que la fréquence de ses selles s'espacent (une par semaine parfois), ce n'est pas de la constipation. Si ses couches sont toujours bien trempées d'urines et s'il grossit normalement, rassurez-vous, tout va bien !

Mon bébé pleure, cela m'inquiète...

Votre bébé ne sait pas encore comment vous dire autrement qu'en pleurant s'il est fatigué, s'il a chaud, s'il a du mal à s'endormir, ou s'il a tout simplement besoin d'être rassuré dans vos bras ou ceux de son papa. La plupart des bébés pleurent fréquemment tous les soirs entre 18 et 22 heures. C'est une période où il risque de ne pas trouver facilement son sommeil : gardez-le contre vous, au calme, en écharpe ou réinstallez le en peau à peau. Il aime être bercé et va s'apaiser peu à peu en tétant plus souvent à cette heure pour se rassurer.

Je suis malade, que dois-je faire ?

Si vous êtes malade, il faut savoir que très peu de médicaments sont contre-indiqués avec l'allaitement. En général, le passage dans le lait est très faible. N'hésitez pas à appeler les consultantes en lactation de la maternité et les associations de soutien pour lever vos doutes. Ils connaissent très bien ce sujet et peuvent contacter votre médecin pour adapter le traitement permettant de continuer l'allaitement.

Je vais reprendre le travail, comment poursuivre l'allaitement ?

Il existe plusieurs pistes : recueillir votre lait sur votre lieu de travail, garder les tétées du matin, du soir et surtout le plaisir de la tétée à votre retour du travail ! N'hésitez pas à prendre conseil auprès des associations de soutien à l'allaitement maternel et des professionnels formés qui vous guideront.

Quelques idées avant de reprendre le travail

- **Cumuler congé de maternité et congés annuels.**
- **Prendre un congé parental d'éducation** *(rémunéré dans certaines conditions)*.
- **Reprendre le travail à temps partiel.**
- **Prendre 1 heure chaque jour de travail si vous allaitez un bébé de moins de 1 an** (articles L. 224-2 du Code du Travail)**. Cela peut vous permettre de tirer votre lait ou d'allaiter.**
- **Allaiter votre enfant dans l'entreprise** (articles L 224-3 et L 224-4 du Code du Travail).

Comment conserver votre lait en toute sécurité*

À température ambiante pendant 4 heures

Au réfrigérateur pendant 48 heures
(éviter de stoker le lait au niveau de la porte du réfrigérateur)

Au congélateur pendant 4 mois

**Recommandations de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé est un établissement public français (ASNM)*

Pour en savoir plus...

Pensez à la consultation d'allaitement avec une consultante en lactation, à la maternité ou en libéral. Pour tout conseil sur l'allaitement, n'hésitez pas à contacter les sages-femmes ou les associations d'aide à l'allaitement (voir numéros utiles en page 2).

COMPRENDRE LE SOMMEIL DE BÉBÉ POUR TOUT COMPRENDRE !

Le rythme de sommeil de votre enfant se mettra en place progressivement au cours de ses premiers mois de vie. Si vous apprenez à bien connaitre les particularités de son sommeil, vous vous comprendrez beaucoup mieux !

De sa naissance à deux ou trois mois environ, votre enfant ne fait pas de différence entre le jour et la nuit. Au cours de ses journées, votre enfant connait quatre états : l'éveil calme, l'éveil agité, le sommeil calme et le sommeil agité.

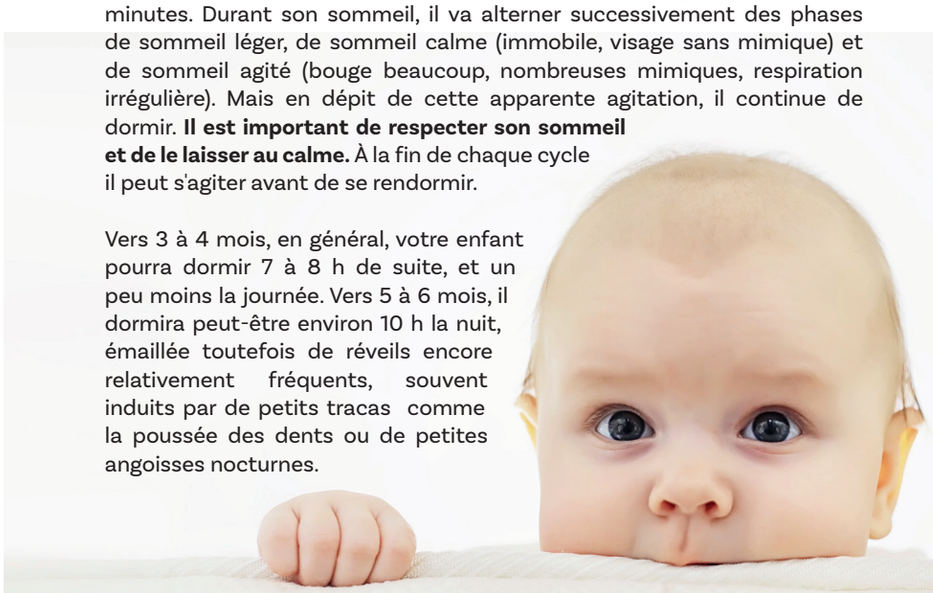
Le rythme sur 24h

La plupart du temps, les bébés dorment profondément dans la matinée ou en début d'après-midi. En revanche, ils peuvent avoir des difficultés à trouver leur sommeil en fin de journée, ce qui se manifeste souvent par des pleurs. **Ce rythme est normal et n'a rien d'inquiétant.** Si vous le pouvez, respectez autant que possible son sommeil du matin.
Lorsqu'il est agité, votre enfant peut être porté en écharpe, en porte-bébé ou bercé. Au plus près de vous, il sera rassuré et se calmera. L'occasion aussi de poursuivre vos activités dans la maison.
Il n'est pas rare que votre enfant ne se rendorme pas de suite entre deux tétées et qu'il reste en phase d'éveil agité. Il s'agit peut-être d'un rot caché, d'une couche souillée ou plus simplement d'un besoin d'être rassuré. Avec le temps, vous apprendrez inévitablement à comprendre tous ces signes !

Les cycles de sommeil

Lorsque votre enfant s'endort, il va dormir selon un cycle d'environ 50 minutes. Durant son sommeil, il va alterner successivement des phases de sommeil léger, de sommeil calme (immobile, visage sans mimique) et de sommeil agité (bouge beaucoup, nombreuses mimiques, respiration irrégulière). Mais en dépit de cette apparente agitation, il continue de dormir. **Il est important de respecter son sommeil et de le laisser au calme.** À la fin de chaque cycle il peut s'agiter avant de se rendormir.

Vers 3 à 4 mois, en général, votre enfant pourra dormir 7 à 8 h de suite, et un peu moins la journée. Vers 5 à 6 mois, il dormira peut-être environ 10 h la nuit, émaillée toutefois de réveils encore relativement fréquents, souvent induits par de petits tracas comme la poussée des dents ou de petites angoisses nocturnes.



Quelques conseils POUR DORMIR EN TOUTE SÉCURITÉ

Votre enfant doit toujours dormir sur le dos, en veillant à alterner la position de sa tête afin qu'elle ne soit pas toujours orientée du même côté, si possible.

Après la tétée, votre enfant aimera s'endormir sur vous. Profitez de ce moment en respectant des règles simples de sécurité. **Assurez-vous que votre enfant ne puisse pas tomber** en disposant votre lit contre le mur ou en utilisant un lit cododo. Éviter les coussins et oreillers pour le caler.

La température de sa chambre doit être située entre 18° et 20° C. Pensez à bien aérer sa chambre au moins 10 minutes, deux fois par jour.

Il est important pour la sécurité d'installer votre bébé dans une gigoteuse, jamais en dessous d'une couverture.

Le partage du lit est déconseillé si l'un des parents est fumeur, malade, s'il a consommé de l'alcool, des médicaments ou autres substances pouvant altérer sa vigilance.

Ne jamais laisser votre enfant seul dans votre lit sans surveillance.

Pour un environnement sain pour bébé

Les bons gestes à adopter

À la naissance, l'organisme des enfants est plus perméable aux produits présents dans leur environnement. Les bébés sont donc particulièrement vulnérables à la présence de substances toxiques dans leur quotidien.

La chambre de bébé

- J'aère deux fois par jour, **au moins 10 min** la chambre de bébé, pour renouveler l'air et **éliminer les polluants** qui peuvent être émis par certains matériaux (peintures, meubles, décoration).
- **J'évite les produits d'ambiance** dans la chambre de bébé. Ils peuvent émettre des substances chimiques pouvant être toxiques.

Dans la salle de bain

- Je suis vigilant(e) dans le choix des produits : j'évite **les produits sans rinçage, je privilégie les produits simples, naturels ou labellisés***. Je préfère pour la toilette de mon enfant, l'eau et le savon surgras.
- **Je limite le nombre de cosmétiques :** la peau de bébé est plus sensible à certaines substances qui peuvent être présentes dans les cosmétiques. Je ne parfume pas bébé.

Les vêtements de bébé

- J'achète des **vêtements plutôt simples** sans motifs et imprimés plastifiés qui peuvent contenir des substances indésirables.
- Je ne mets pas la peau fragile de bébé **en contact avec des vêtements neufs** sans les laver avant.

Les jouets

- Je lave ou j'aère tous les jouets et peluches **avant de les donner à bébé**.
- Je ne laisse pas bébé **porter n'importe quel jouet en plastique à la bouche**, car il peut contenir des substances chimiques pouvant être toxiques.

La cuisine

- Je préfère les biberons en verre. Pour limiter les éventuels résidus de pesticides, **j'épluche et je lave les fruits et légumes** pour les repas de mon enfant.
- **J'évite de réchauffer les repas de bébé dans des récipients plastiques** car la chaleur peut permettre à certaines substances de migrer dans les aliments.

*quelques labels de confiance :

pour en savoir plus découvrez les guides Nesting sur www.projetnesting.fr

PRÉVENTION DE LA MORT INATTENDUE DU NOURRISSON

La mort inattendue du nourrisson est le décès soudain d'un bébé apparemment en bonne santé. Ces décès surviennent le plus souvent lorsque l'enfant dort. Quels facteurs favorisent la mort inattendue du nourrisson, comment les prévenir ?

Le tabagisme pendant la grossesse et après sa naissance

Pour bien grandir et se développer, votre bébé a besoin d'un milieu sans fumée.

La position de couchage

Pour dormir, couchez votre enfant sur le dos. Ne couchez jamais votre bébé sur le ventre ou sur le côté, même s'il régurgite.

La température de la chambre à coucher

Une température ambiante modérée de 18° à 20° permet à votre enfant de dormir en sécurité. Si vous n'arrivez pas à maintenir une température inférieure à 20°, votre enfant doit être moins couvert. Pensez également à aérer sa chambre, 10 minutes, deux fois par jour.

Le lit de bébé

Un lit où votre enfant dort en sécurité c'est :

- **Un matelas ferme et adapté à la taille du lit**
- **Un espacement des barreaux du lit inférieur à 6cm**
- **Pas d'oreiller, pas de tour de lit**
- **Une gigoteuse à la place d'une couverture**
- **Aucun objet autour de l'enfant** (doudous, peluches, ...)
- **Aucun matériel de contention** (cale-bébé, cale-tête, coussin de positionnement, réducteur de lit, ...)

La prise de médicaments

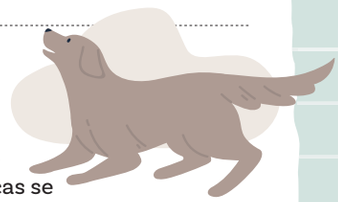
Demandez conseil à votre médecin sur les médicaments à donner à votre enfant. Assurez-vous qu'ils n'ont pas d'effet sur son sommeil.

L'environnement de votre bébé

Dans la mesure du possible, privilégiez un endroit calme pour le sommeil de votre enfant. Idéalement, votre bébé doit être dans votre chambre les 6 premiers mois de vie, sans partage du lit parental.

Les animaux

Votre animal domestique ne doit en aucun cas se retrouver dans le lit de l'enfant.



Les signes d'alerte !!

Consultez un médecin sans tarder si votre bébé présente un ou plusieurs des signes suivants et qu'aucune raison apparente ne les justifie :

- **Une température rectale supérieure à 38°C ou inférieure à 36°C**
- **Un changement récent de son comportement : votre enfant est plus calme ou plus agité que d'habitude**
- **Il gémit durant le sommeil et lorsqu'il est éveillé**
- **Il vomit ou refuse de s'alimenter**
- **Il respire difficilement**
- **Il transpire de façon abondante pendant son sommeil** (ses vêtements sont mouillés de sueur)
- **Ses lèvres ou ses mains deviennent bleues** (alors qu'il ne semble pas avoir froid)
- **Il devient très pâle**

La prévention du crâne plat

L'apparition du crâne plat (ou plagiocéphalie) peut être due à une position dorsale prolongée. Dans le cadre de la prévention de la mort subite du nourrisson, il est impératif que l'enfant soit couché sur le dos pendant ses périodes de sommeil.

Par contre, pendant ses périodes d'éveil :

- Mettre l'enfant en position ventrale plusieurs fois par jour, pendant quelques minutes, en restant près de lui ou en le tenant sur vos genoux.
- Varier les positions de sa tête lors des soins ou des repas en le stimulant visuellement dans diverses directions.
- Sur le tapis de jeux, placer les jouets de part et d'autre et pas uniquement au-dessus de l'enfant.
- En cas de crâne plat, utiliser un coussinet spécifique pour empêcher la tête de s'appuyer sur le côté aplati.

VOTRE BÉBÉ EST FRAGILE... BERCEZ-LE

Le syndrome du bébé secoué survient lorsque l'on secoue violemment un bébé ou un jeune enfant. Il entraîne des lésions dans son cerveau. Le plus souvent, ce drame arrive lorsque la personne qui s'occupe de l'enfant est exaspérée par ses pleurs.

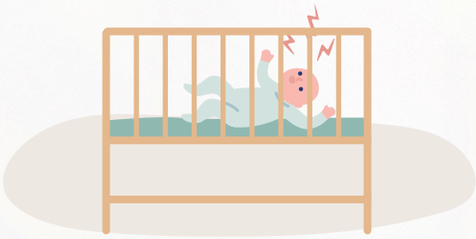
La tête de votre bébé doit toujours être soutenue. Le cerveau d'un bébé est fragile, il bouge dans sa boîte crânienne pour permettre son développement. De plus, sa tête est lourde et les muscles de son cou sont trop faibles pour la soutenir. Lors d'un secouage violent, les vaisseaux sanguins du cerveau se déchirent, puis saignent. Cela provoque dans presque tous les cas des dégâts irréversibles. Votre bébé peut entrer dans le coma, subir de graves handicaps toute sa vie, ou même décéder.

Que faire POUR CALMER VOTRE BÉBÉ ?

- Parlez-lui
- Bercez le dans vos bras en lui massant le ventre
- Proposez-lui à boire
- Promenez-le
- Chantez-lui des chansons
- Faites-lui écouter de la musique douce

Être parent est parfois difficile

Votre bébé peut pleurer en moyenne jusqu'à 2 heures par jour. C'est pour lui une manière de s'exprimer, d'attirer votre attention. Vous apprendrez progressivement la signification de ses pleurs : faim, sommeil, inconfort, besoin d'un câlin.



Que faire s'il continue à pleurer

Couchez-le dans son lit, toujours sur le dos, sans couverture ni oreiller. Il peut s'apaiser au calme, et vous aussi, par la même occasion ! Car si vous êtes énervé, le bébé le ressent et s'énerve de plus belle.

Mieux vaut le laisser pleurer que le secouer !

Si malgré tout, vous êtes inquiet, énervé ou épuisé, faites appel à des proches, familles, amis, voisins ou à des professionnels de santé.

Psychologue du service : 05 57 52 91 80

TABAC ET GROSSESSE,

Vous êtes fumeuse et vous souhaitez être aidée pour arrêter ? Parlez-en, les professionnels de santé sont là pour vous aider !

Au Centre Hospitalier d'Arcachon, vous pouvez bénéficier d'une prise en charge par une infirmière tabacologue ou une sage-femme addictologue. Un accompagnement personnalisé vous sera proposé. Dans le cas de co-addictions et/ou de comorbidités, elles vous orienteront vers l'une des structures partenaires du territoire.

Être accompagné, c'est 10 fois plus de chance d'arrêter !

En cours de grossesse et d'allaitement, toutes les mesures destinées à éviter le tabagisme actif ou passif de la femme et de son enfant sont recommandées. L'usage des substituts en nicotine (patchs, gommes, pastilles...) est tout à fait compatible avec la grossesse et est conseillé en cas de difficultés à se sevrer plutôt que de continuer à fumer quelques cigarettes. Ils le sont également en cas d'allaitement. Ils sont gratuits sur prescription par un professionnel de santé. Des méthodes alternatives (acupuncture, hypnose...) peuvent aussi être utilisées en complément. La cigarette électronique peut constituer une aide à l'arrêt du tabac. Il ne s'agit pas d'un traitement du sevrage mais d'un outil de réduction des risques des consommations lorsque l'on ne parvient pas à s'arrêter de fumer avec les méthodes validées.

Les risques liés au tabagisme pendant la grossesse

- **Fausse couche précoce et de mort fœtale in utero**
- **Accouchement prématuré**
- **Trop petit poids du bébé**
- **Survenue de malformations**
- **Développement d'un hématome autour du placenta**

Après la grossesse

- **Augmentation des troubles respiratoires chez l'enfant : asthme, pneumonie...**

Pour en savoir plus

Prenez rendez-vous gratuitement

Avec l'infirmière tabacologue au 05 57 52 92 59 ou avec la sage-femme addictologue au 05 57 52 91 00.

Rédaction : Maternité d'Arcachon & Page Publique - **Création graphique :** page publique - **Crédits photo :** Maternité d'Arcachon & Adobe Stock - p. 16 adaptation du flyer "Les bons gestes à adopter pour un environnement sain pour bébé" réalisé par les Alternatives de Lilly pour l'ARS Nouvelle-Aquitaine - **Dépôt légal :** à parution

CENTRE HOSPITALIER D'ARCACHON