

# LIVRET D'ACCUEIL ET D'INFORMATIONS



**MATERNITÉ**

 **chu**  
Orléans

**Vous attendez un enfant et vous avez choisi d'accoucher au sein du Centre Hospitalier Universitaire d'Orléans.**

**Nous vous remercions de votre confiance et mettons à votre disposition ce livret d'accueil pour vous présenter l'organisation de notre Maternité.**

**Vous y trouverez des informations pratiques utiles au bon déroulement de votre grossesse, de votre accouchement et de votre séjour dans notre Maternité.**

**Toute l'équipe reste bien entendu à votre écoute.**

## **SOMMAIRE**

- 3. Présentation de la Maternité**
- 5. Suivi médical de votre grossesse**
- 9. Votre arrivée à la Maternité**
- 12. Votre séjour à la Maternité**
- 15. Conseils de sortie pour la maman**
- 17. Conseils de sortie pour votre bébé**
- 22. Le retour à domicile**
- 25. Motifs de consultation aux urgences**
- 26. Numéros et liens utiles**
- 27. Annexe**

## Présentation de la Maternité

La Maternité du centre hospitalier universitaire d'Orléans (CHU) est une des deux maternités de la région Centre-Val de Loire (avec celle de Tours) de référence dans la prise en charge des grossesses à haut risque (niveau 3) et une maternité de proximité pour l'accueil des grossesses physiologiques. Sa situation au sein du CHU permet d'accéder aux plateaux techniques de toutes les spécialités médicales et chirurgicales adultes. La maternité travaille en étroite collaboration avec les services de réanimation pédiatrique et de néonatalogie.

### Les différents secteurs

La Maternité se situe au **point vert** du CHU d'Orléans.

- **Niveau 0**, Rez-de-chaussée :

- Entrée / Sortie principale
- Consultations de Gynécologie-Obstétrique,  
Tel : 02 38 74 41 90 ou 02 38 74 46 84
- Secrétariat et consultations d'anesthésie,  
Tel : 02 38 74 41 75 ou 02 38 74 41 76

- **Niveau 1**, accès direct par la rampe extérieure avec dépose minute :

- Urgences Maternité / Gynécologie, Tel : 02 38 57 52 24, 24h/24h 7j/7
- Bloc de Gynécologie-Obstétrique
- Salles de Naissance

- **Niveau 2** : Suites de Naissance physiologiques et pathologiques

- **Niveau 4** : Hospitalisation grossesses à haut risque

**Point rouge, niveau 2** : Services de réanimation pédiatrique et de néonatalogie ; lactarium

**Point jaune, niveau 0** : Centre de prélèvement, Tel : 02 38 22 96 62 ;  
7h-18h30 du lundi au vendredi et 7h-12h le samedi

## Une équipe de professionnels à votre écoute



Et aussi ...

Assistant(e)s social(e)s, psychologues, psychiatres, étudiant(e)s, kinésithérapeutes, secrétaires, ...

**Dans le cadre du service public, nous vous informons que les équipes du Centre Hospitalier d'Orléans (médecins, sages-femmes, infirmiers...) sont mixtes. A ce titre, vous êtes susceptibles d'être pris en charge aussi bien par une femme que par un homme.**

# Le suivi médical de votre grossesse

## Votre grossesse est confirmée

Envoyez le formulaire de déclaration de grossesse établie par votre Sage-femme, gynécologue ou médecin traitant avant la fin du 3<sup>e</sup> mois (15 semaines d'aménorrhées) à votre centre de sécurité sociale et à la caisse d'allocation familiale.

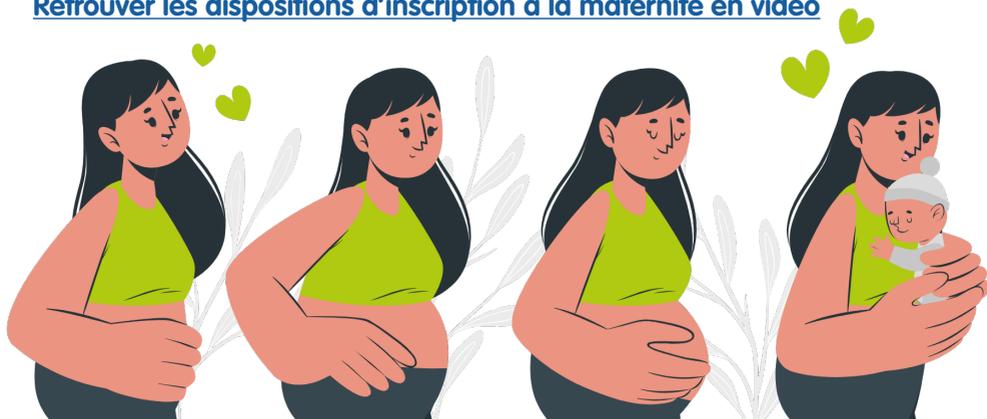
Notre établissement travaille en collaboration avec le secteur libéral et la protection maternelle et infantile (PMI). Vous pouvez faire suivre votre grossesse par une sage-femme, un gynécologue ou votre médecin traitant.

Dès le début de votre grossesse, vous pouvez être suivie par la sage-femme de votre choix afin d'optimiser votre prise en charge tout au long de la grossesse et anticiper votre retour à la maison après votre accouchement.

La consultations du 8<sup>e</sup> mois doit impérativement avoir lieu à la maternité du lieu d'accouchement. Prendre rendez-vous au 7<sup>e</sup> mois.

Une consultation d'orientation avec une sage-femme de la maternité est préconisée après votre première échographie du premier trimestre au 4<sup>e</sup> mois (constitution du dossier médical et orientation vers une consultation spécialisée si besoin : gynécologue, diététicienne, tabacologue, diabétologue, assistante sociale, psychologue...).

## [Retrouver les dispositions d'inscription à la maternité en vidéo](#)



## Les consultations prénatales

Pour chaque consultation (Hall principal point vert niveau 0), nous vous conseillons d'arriver 30 minutes avant l'heure du rendez-vous avec votre carte d'identité / passeport à jour et livret de famille, votre carte vitale et votre carte de mutuelle.

La surveillance de votre grossesse comporte 7 examens :

- L'examen du premier trimestre, avant la fin du 3<sup>e</sup> mois.
- Un examen mensuel à partir du 4<sup>e</sup> mois (à partir de 15 semaine d'aménorrhées) jusqu'à la date prévue de votre accouchement.

## Les échographies

Trois échographies sont recommandées pendant la grossesse :

- Une au 1<sup>er</sup> trimestre (entre 12 et 13 semaines d'aménorrhée + 6 jours). À l'occasion de cette échographie, une information vous sera délivrée sur le dépistage de la trisomie 21.
- Une au 2<sup>e</sup> trimestre (entre 22 et 24 semaines d'aménorrhée).
- Une au 3<sup>e</sup> trimestre (entre 32 et 34 semaines d'aménorrhée). Si votre grossesse le nécessite, votre échographiste sera parfois amené à en augmenter le nombre et la fréquence.

## La consultation d'anesthésie

En prévision de votre accouchement, une consultation avec un anesthésiste est à réaliser entre 7 mois ½ et 8 mois (34 et 37 semaines d'aménorrhée). Il vous informera sur les différents types d'anesthésie possibles lors de votre accouchement. **Ce rendez-vous est obligatoire, qu'une anesthésie soit souhaitée ou non.** Si vous suivez un traitement médical particulier, merci de le lui préciser et d'apporter votre ordonnance.

**Rendez-vous à prendre au 02 38 74 41 75**

## La consultation « de terme »

Une consultation doit être systématiquement programmée à la date prévue de votre accouchement. Si vous n'avez pas accouché avant cette date soit 41 semaines d'aménorrhée :

- Pensez à prendre rendez-vous 7 jours avant, soit à 40 semaines d'aménorrhée, si vous n'avez pas accouché.
- Une surveillance sera instaurée toutes les 48 heures pendant 6 jours.

## Les consultations d'urgence

Si vous avez la moindre inquiétude, vous pouvez consulter aux urgences gynéco-obstétricales au niveau 1, via un accès extérieur (voir également la partie « quand venir à la maternité ? »).

## Préparation à la naissance et à la parentalité

Renseignez-vous auprès d'une sage-femme libérale ou de la PMI. Une préparation à la naissance est fortement recommandée et permet une meilleure connaissance de soi. Elle vous aidera à mieux comprendre l'évolution de votre grossesse, les étapes de l'accouchement, de votre séjour à la maternité puis du retour à la maison et vous informera sur divers sujets concernant la parentalité.

### [Retrouver le guide de l'allaitement](#)

## Le projet de naissance

Il doit être abordé et discuté à tout moment lors des consultations prénatales, avant d'être intégré à votre dossier médical. Ce projet est susceptible de ne pas être suivi dans son intégralité en fonction des conditions médicales de la naissance. Il est donc fortement recommandé d'en discuter avec la / le sage-femme vous accueillant en salle de naissance au moment de votre accouchement.

## La vaccination

Il est important de faire vérifier votre carnet de vaccination en début de grossesse. Dans le cadre de la prévention contre la coqueluche chez le nouveau-né et le nourrisson, la H.A.S recommande la vaccination contre la coqueluche chez la femme enceinte à partir du deuxième trimestre de grossesse, en privilégiant la période entre 20 et 36 SA. Elle préconise que la vaccination soit effectuée pour chaque grossesse.

Par ailleurs, la HAS indique que la vaccination contre la coqueluche peut être effectuée en même temps que la vaccination contre la grippe saisonnière et/ou la Covid-19 chez la femme enceinte.

## Le tabac

Fumer durant la grossesse comporte des risques. Si vous n'avez pas pu arrêter de fumer avant de démarrer votre grossesse, l'arrêt sera toujours bénéfique à n'importe quel moment, pour la future maman, le fœtus ou le bébé. Vous pouvez rencontrer une sage-femme ou un médecin tabacologue.

## L'alcool

Quelle qu'en soit la quantité, l'alcool absorbé passe au travers du placenta et peut provoquer un retard dans le développement du système nerveux du bébé. Il augmente le risque de prématurité ou de faible poids. N'hésitez pas à parler de ce sujet avec votre médecin ou votre sage-femme, ils pourront vous conseiller et vous orienter.

## Consommation de substances psychoactives : Parlez-en !

### Prévenir l'Alcoolisation Fœtale

#### Mission ORVEP

(Outils de Repérage des Vulnérabilités En Périnatalité)

# Votre arrivée à la maternité

## Quand venir à la Maternité ?

- Si vous saignez
- Si vous avez des contractions utérines douloureuses au moins toutes les 5min pendant au moins 1h
- Si vous perdez les eaux (liquide amniotique)
- Si votre température est égale ou supérieure à 38°C
- Si le bébé ne bouge plus, moins ou pas comme d'habitude
- Si vous avez subi un traumatisme (choc, chute)
- À la moindre inquiétude, devant tout signe inhabituel (fièvre, apparition d'œdèmes, maux de tête, vomissements, démangeaisons sur tout le corps ...)

Les urgences sont assurées 24h/24 par une sage-femme et un médecin gynécologue. N'hésitez pas à appeler au moindre doute au 02 38 57 52 24.

## Où m'adresser ? Qui peut m'accompagner ?



**Urgences gynécologie et obstétrique Niveau 1**, accès direct par la rampe extérieure avec dépose minute.

Seul le co-parent peut vous accompagner à la maternité.

## Les documents à apporter

- La carte vitale ou l'attestation de sécurité sociale,
- La carte de mutuelle,
- Une pièce d'identité (carte d'identité, passeport ou titre de séjour),
- Le formulaire désignant votre personne de confiance
- La carte de groupe sanguin ou les résultats papiers du laboratoire déterminant votre groupe sanguin
- Votre dossier de grossesse à savoir l'ensemble des examens effectués pendant la grossesse en format papier (Examens sanguins, échographies, autres, etc.)

## Que devez-vous préparer pour vous et votre bébé ?

### Pour l'accouchement

- Le livret de famille ou la reconnaissance anticipée

### Pour vous :

- Un brumisateur
- Une tenue confortable pouvant être enlevée facilement, éventuellement une seconde pour remonter après l'accouchement dans votre chambre
- De la musique de votre choix si vous le souhaitez. Nos salles de naissances sont équipées d'enceinte Bluetooth. Préparez votre playlist !
- Prévoir une bouteille d'eau et/ou une boisson sucrée type jus de pomme, ice tea... (pas de pulpe, pas de bulles !)

### Pour votre enfant :

- 1 body, 1 pyjama, 1 paire de chaussettes, 1 bonnet, 1 brassière de laine, 1 turbulette/gigoteuse

### Pour le séjour

### Pour votre enfant :

- 1 paquet de changes complets
- 1 thermomètre électronique et un thermomètre de bain
- 2 turbulettes chaudes (naissance)
- 1 bonnet (même l'été)
- 5 paires de chaussettes
- 2 à 3 brassières de laine (même l'été)
- 5 pyjamas et 6 bodys
- 1 brosse à cheveux ou peigne
- Serviette de toilette et savon pour bébé

### Pour vous :

- Des slips jetables
- Des paquets de serviettes hygiéniques
- 1 nécessaire de toilette + linge de toilette
- Un stylo
- Un soutien-gorge d'allaitement en cas d'allaitement maternel
- 1 coussin de maternité
- Une brassière de sport en cas d'allaitement au biberon
- Des vêtements confortables

## Votre accouchement

La salle de naissance, la salle « Nature »



[Tout savoir sur la salle Nature](#)

### **L'accueil de votre bébé et la surveillance après l'accouchement**

Le co-parent a la possibilité, si l'état de votre enfant le permet, de couper le cordon ombilical. Puis, si vous et votre enfant allez bien, vous resterez en contact « peau à peau » sous la surveillance de l'équipe.

Les premiers soins lui seront apportés au moment où l'équipe et vous-même le jugerez le plus opportun. Le second parent peut y participer.

Pendant ce temps et pour votre sécurité, une surveillance médicale est effectuée régulièrement, pendant au moins 2h en salle de naissance ou en salle de réveil en cas de césarienne.

Après un dernier examen médical, vous serez accompagnée dans votre chambre.

[Découvrez la vie de nos sage-femmes](#)

# Votre séjour à la maternité

## La déclaration de naissance

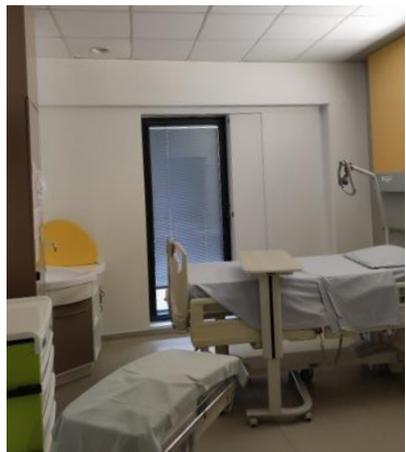
- À réaliser dans les 5 jours suivant la naissance
- Au service d'Etat civil, 1er étage, point vert
- Documents à fournir :
  - o Pièce d'identité des 2 parents
  - o Justificatif de domicile de moins de 3 mois
  - o Livret de famille ou le(s) extrait(s) d'acte de naissance du (des) parent(s)
  - o Déclaration de naissance remplie (présent dans la pochette remise par le personnel après la naissance)
  - o Déclaration de choix du nom (présent dans la pochette)
  - o Reconnaissance anticipée si réalisée avant la naissance, pour les couples non mariés
  - o Certificat de coutume pour les ressortissants étrangers

## Déroulement et surveillance pendant votre séjour à la Maternité :

### Les visites, lit accompagnant

À la maternité, le co-parent est le bienvenu pendant le séjour. Seul le co-parent est autorisé comme visiteur. Les frères et sœurs du bébé peuvent venir le voir l'après-midi, à condition que cette visite ne soit pas trop longue.

Le service possède quelques « lits accompagnants » qui peuvent vous être proposés en fonction des disponibilités.



Le co-parent peut bénéficier d'un lit accompagnant pendant 1 nuit sur tout le séjour (sous réserve des disponibilités).

En l'absence de lit accompagnant disponible, le service de suites de naissance met gracieusement à la disposition du co parent le fauteuil inclinable de la chambre. Une charte de la personne accompagnante sera à signer.

Nous vous rappelons qu'une tenue correcte est exigée par respect envers le personnel.

### **Le séjour**

Plusieurs intervenants sont présents durant le séjour : sages-femmes, auxiliaires de puériculture, aide-soignantes, infirmières et médecins.

La prise de constantes et un examen obstétrical vous seront proposés tous les jours.

La surveillance du poids, la mise en place de l'alimentation seront surveillés quotidiennement chez votre enfant. Vous serez accompagnés tout au long de votre séjour dans les soins.

Des « petits ateliers de la maternité » peuvent vous être proposés par une auxiliaire de puériculture selon l'activité du service (conseils, Massages bébé, Massages mamans, Réflexologie, portage).

### **Rendez-vous à organiser en vue de la sortie / durée de votre séjour**

Vous pouvez préparer, en amont de votre accouchement, votre sortie qui peut être soumise à certaines conditions avec votre sage-femme libérale.

**PRADO** : Le PRADO est la visite à domicile d'une sage-femme libérale (prise en charge par la CPAM jusqu'à 12 jours après l'accouchement) pour examen de la maman et suivi du bébé, questions survenues depuis le retour à domicile...

En cas de sortie précoce, cette consultation est obligatoire et à prévoir dès le lendemain de la sortie.

<b>Nombre d'heures après la naissance</b>	<b>Sortie ultra-précoce</b>	<b>Sortie précoce</b>	<b>Sortie standard</b>
<b>Mode d'accouchement</b>	À organiser en amont avec votre sage-femme et la maternité pendant la grossesse	(Sous conditions médicales ; à organiser avec votre sage-femme)	
<b>Accouchement voie basse</b>	Dans les 12h si conditions remplies	48h	72h
<b>Césariennes</b>	Non autorisée	72h après la naissance	96h après la naissance

Pédiatre, médecin généraliste ou PMI pour le suivi du bébé (examen des 14 jours puis suivi mensuel jusqu'à 12 mois). A défaut, une consultation avec une puéricultrice du CHU d'Orléans pour l'examen à J15 pourra vous être proposée.

Infirmière libérale en cas de césarienne.

Une consultation post-natale pour la maman est à prendre 6 à 8 semaines après votre accouchement avec votre sage-femme, gynécologue ou médecin traitant.

La date de la sortie est fixée avec la sage-femme ou le gynécologue-obstétricien en accord avec le pédiatre, après examen médical de la mère et de l'enfant.

Les prescriptions nécessaires à votre retour à domicile vous seront remises.

## Conseils de sortie pour la maman

### Les pertes

Vous continuerez à saigner pendant 15 jours-3 semaines environ. La quantité doit diminuer au fur et à mesure.

Vers le 10<sup>e</sup> jour, les saignements peuvent redevenir plus abondants. Ils correspondent au « petit retour de couches ».

Le retour de couches correspond au retour des premières règles après l'accouchement. Il survient environ 6 semaines après l'accouchement (sauf en cas de contraception ou d'allaitement maternel exclusif). Des pertes plus abondantes, associées à des douleurs abdominales et/ou de la fièvre, ou des pertes malodorantes doivent vous faire consulter.

### Les cicatrices

Toilette avec eau + savon pH neutre 1 fois par jour sur les cicatrices (épisiotomie, déchirures naturelles ou césarienne).

Déchirures et épisiotomies : fils résorbables, tombent dès la cicatrisation (environ 15 jours). Césarienne : retrait des agrafes au 5<sup>e</sup> jour (1 sur 2) et le reste au 7<sup>e</sup> jour. Si fil : résorbable, disparaît tout seul.

### Le moral

Vous êtes censée vivre l'un des plus beaux moments de votre vie après l'accouchement mais parfois vous sentez l'angoisse et les larmes vous envahir, le moral est dans les chaussettes !

Ne soyez pas inquiète, ceci touche la majorité des jeunes mamans. C'est ce qu'on appelle le baby Blues !

L'équipe soignante est à votre disposition pour en discuter. Soyez simplement vigilante, il ne faut pas que ces symptômes persistent trop longtemps.

Si c'est le cas, parlez-en à votre médecin ou à votre sage-femme !!!

## La sexualité

Reprise quand vous le souhaitez. Attendre la cicatrisation des déchirures / épisiotomies (environ 15 jours).

Possibilité de sécheresses vaginales : utilisez du lubrifiant.

## La contraception

Ovulation (donc grossesse si rapport non protégé) 3 semaines après l'accouchement. Certaines contraceptions sont incompatibles avec la période du post-partum.

Contraceptions possibles :

- Contraception locale (préservatifs) : immédiatement
- Contraception orale (pilule) : 21 jours après l'accouchement, efficacité au bout de 7 jours
- Implant : 3 semaines après l'accouchement
- Dispositif intra-utérin (stérilet)

En cas d'oubli de pilule contraceptive : **voir annexe page 27**

## L'Hygiène

Évitez piscines publiques jusqu'à la consultation post-natale.

L'hygiène quotidienne doit être la même que pendant les règles. Il faut se laver normalement et changer très souvent de serviette périodique.

## La consultation post-natale

Consiste en un examen clinique + retour sur le vécu de la grossesse et de l'accouchement avec le professionnel qui a suivi votre grossesse (sage-femme, gynécologue ou médecin traitant).

Rééducation périnéale puis abdominale prescrite si besoin.

Possibilité d'un entretien post-natal à 1 mois pour revenir sur le vécu de la grossesse et de l'accouchement (dépistage des dépressions du post-partum) avec une sage-femme libérale en groupe ou en individuel.

# Conseils de sortie pour votre bébé

## L'alimentation au sein

Vous attendez un bébé et vous aimeriez bien l'allaiter au sein. Démarrer l'allaitement maternel n'est pas toujours simple. Il se met en place pendant les 4 à 6 semaines qui suivent la naissance. L'accompagnement de votre allaitement maternel est une priorité pour notre équipe soignante. L'objectif est de vous apporter les meilleurs conseils et de favoriser un démarrage précoce de l'allaitement en vivant au mieux sa mise en place (« la nuit de java », la montée de lait vers J3...).

### Quelques informations clés pour bien débuter :

- Tétées fréquentes, pas moins de 8 par 24 heures, même si votre bébé ne réclame pas
- Dès et aussi souvent que votre bébé cherche à téter, suivant ses signes d'éveil sans attendre qu'il pleure
- Donner les deux seins à chaque tétée
- Apprendre à reconnaître la bonne position de la bouche et une succion active
- Garder votre bébé en peau à peau pour favoriser et repérer ses signes d'éveil surtout s'il dort beaucoup

Quelques règles d'hygiène de base : Douche et changement de sous-vêtements tous les jours et se laver soigneusement les mains avant de s'installer dans un endroit propre.

### Les différentes positions d'allaitement :



Ballon de rugby



Madone



Biological Nursing



A califourchon



Madone inversée



La louve



Allongée

[Guide démarrage de l'allaitement maternel du CHRU de Tours](#)

## **Entretien et conservation du lait**

- Lait maternel : 4h à température ambiante, 4 jours au réfrigérateur (à 4°C), 4 mois au congélateur (-18°C). Si délai dépassé : à jeter
- Réchauffer le lait au bain-marie, chauffe-biberon ou filet d'eau chaude
- Ne jamais réchauffer au micro-onde : risque de brûlure, détérioration des qualités du lait

Transport : dans une glacière ou sac isotherme avec de la glace, pas de trajet supérieur à 1h

## **Le don de lait maternel, un geste simple et généreux.**

Le lactarium du CHU d'Orléans fait appel à votre générosité.

Faire don de son lait, de ce surplus qui n'est pas nécessaire à l'alimentation de son propre enfant, « c'est permettre la vie à un autre enfant ».

Le lactarium est un centre de consultations et d'informations en matière d'allaitement maternel. Une équipe médicale et paramédicale est à votre disposition pour répondre à toutes vos questions au 2e étage du point rouge ou par téléphone au 02 38 74 41 81.

## **L'alimentation au biberon**

- Lait 1er âge jusqu'à 6 mois, peu importe la marque. Utiliser une eau compatible avec l'alimentation des nourrissons.
- Quantités buees par un nouveau-né sa première semaine de vie :

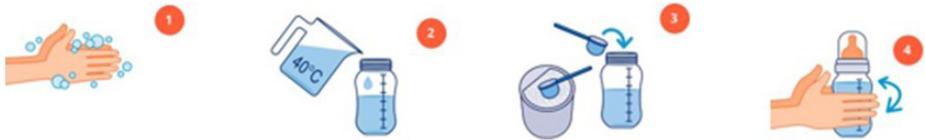
Âge du bébé	1 jour	2 jours	3 jours	4 jours	5 jours	6 jours	7 jours
Quantité bue +/- 20ml	20ml	30ml	40ml	50ml	60ml	70ml	80ml

## Comment faire un biberon à domicile :

Une mesure de lait rase pour 30ml d'eau.

Biberons à vider, rincer et nettoyer après chaque utilisation avec eau chaude, liquide vaisselle et goupillon. Laisser sécher sans les essuyer

Pas de stérilisation systématique.



- Biberons de lait artificiel : ne pas les préparer à l'avance
- Conservation 1h à température ambiante

## Les soins

Montrés et expliqués durant le séjour :

- Le bain : pas nécessaire tous les jours, moment de détente et de communication avec votre bébé avant tout
- Le soin de cordon :
  - o Tombe dans les 15 jours,
  - o 1 fois par jour avec des compresses non stériles, de l'eau et du savon et également chaque fois qu'il y a présence de souillures sur le cordon : selles, urines, sérosités....
  - o Signes d'infection (rouge, présence d'une mauvaise odeur ou de pus ...) = consultation
- Lavage du nez :
  - o Lavage du nez en pression
  - o Désobstruction rhinopharyngée antérograde



Positionner bébé sur le côté ou sur le dos avec la tête sur le côté. Introduire l'embout de la pipette dans la narine supérieure.



Appuyer avec douceur pour envoyer environ 1/3 du contenu de la pipette dans le conduit nasal. Ça peut couler par l'autre narine.



Essuyer le nez de bébé avec un mouchoir en papier. Faire une pause puis procéder de même pour l'autre narine.

- o Jusqu'à 2 ans : respiration uniquement par le nez
- o Lavage que si gêne avec sérum physiologique
- Prise de température : La température corporelle normale se situe entre 36,5 et 37,5°C. Pas de nécessité de la vérifier tous les jours

## Les Dépistages

### Guthrie/ dépistage systématique\*

- Avant la sortie, après 48h de vie
- Prise de sang sur la main ou le talon, prélèvement de quelques gouttes
- Dépistage de plusieurs maladies rares affectant la vie de l'enfant (ex : mucoviscidose)
- Si résultats négatifs : pas d'appel, sinon vous serez recontactés dans le mois.

### Auditif

- Obligatoirement réalisé avant la sortie
- Dépistage de l'audition : détection des sons issus de l'oreille
- Rapide et indolore : utilisation d'un boîtier et d'une sonde (ressemblant à un écouteur) très sensibles.

Si le test n'est pas concluant, cela ne veut pas dire que votre enfant est malentendant. Dans la grande majorité des cas, il s'agit d'un problème technique ou d'une oreille pas tout à fait propre. Un second Test sera réalisé et nous vous donnerons un rendez-vous dans le mois qui suit la naissance de votre bébé.

### BCG

- Vaccin contre la tuberculose
- Tuberculose : maladie respiratoire contagieuse
- Vaccination non obligatoire, proposé au CHU d'Orléans, à réaliser à partir de 1 mois de vie
- Pour prendre rendez-vous : les mardis matin au CLAT (Centre de Lutte Antituberculeuse)\*.

## La prévention

### Les Pleurs de bébé

- Normaux, moyen d'expression, besoin de réconfort
- Solutions possibles :
  - o Le bercer
  - o Le nourrir s'il n'a pas mangé depuis plusieurs heures
  - o Contrôler la température
  - o Le porter en écharpe
  - o Regarder la couche
  - o L'emmailloter
  - o Le placer en sécurité, passer le relais

**! \ IL NE FAUT JAMAIS SECOUER UN BÉBÉ !**



### La Mort inattendue du nourrisson

- Mort brutale et sans explications survenant la 1re année de vie
- Conseils pour l'éviter : couchage
  - o Sur le dos,
  - o Dans sa gigoteuse,
  - o SUPPRIMER de son lit : tour / tresse de lit, peluches, coussins, voilages, matelas supplémentaire dans le lit parapluie,
  - o Dans une chambre dont la température est comprise entre 18 et 20°C
- Tabac : facteur aggravant. Fumer dehors, avec des vêtements spécifiques puis se laver les mains. Ne pas fumer dans la voiture (passible d'amende)

## Retour à domicile

### Quel accompagnement après votre retour à la maison ?

La pesée du bébé, l'accompagnement de l'allaitement et la surveillance de la cicatrisation seront possibles auprès de différents professionnels ou associations :

- Le service de PMI : Ils vous accompagnent après la naissance. Vous pouvez vous y rendre afin de rencontrer des professionnels pour vous et votre enfant : puéricultrice, sage-femme, pédiatre... Une puéricultrice peut se déplacer à votre domicile en cas de besoin
- Les sages-femmes libérales
- Votre médecin traitant, gynécologue et pédiatre
- Consultation puéricultrice\* Disponible à l'hôpital pour :
  - o Soutien à la parentalité
  - o Surveillance du poids et de la croissance
  - o Education aux gestes du quotidien
  - o Conseils sur l'alimentation
  - o Accompagnement et orientation pour le suivi de l'enfant
- Des associations de soutien (allaitement, jumeaux)

### Conseils pour bébé

**En voiture :** Limiter la durée du trajet, pause toutes les 2h. Je préfère voyager allongé en nacelle. Si je suis en cosy, j'ai besoin de me dégourdir toutes les 2h. En voiture j'ai chaud, il faut me découvrir !

**Mon sommeil :** Je dors sur le dos. Avec une gigoteuse sur un matelas ferme. Un petit doudou loin de mon visage me suffit. Je n'ai besoin de rien d'autre dans mon lit. Je dors seul dans mon lit. Mon lit parapluie est utilisé sans rajout de matelas.

**J'ai besoin de dormir !** Respectez mon rythme. La température idéale de ma chambre est entre 18 et 20°C. Tous les colliers sont très dangereux pour moi.



**Fumer à mes côtés est nocif pour moi !** Tenir les animaux éloignés de moi. Je suis petit, je préfère les promenades extérieures. Les centres commerciaux sont trop dangereux pour ma santé.

## **Les Sorties avec bébé**

- Sorties encouragées, minimum 30mn
- En hiver : habillage chaud (brassière de laine, bonnet, moufles, couverture, combinaison chaude). Ne pas faire de longues sorties de plusieurs heures dehors
- En été :
  - o Sortir tôt le matin ou tard le soir
  - o Fermer les fenêtres et volets la journée, ouvrir la nuit
  - o Eviter les pièces les plus chaudes du logement
  - o Laisser votre bébé en couche
  - o Rapprocher les tétées / biberons
  - o Possibilité de réaliser plusieurs bains pour le rafraichir
  - o Ne pas couvrir la poussette avec un linge / couverture (effet de serre à l'intérieur).

## **Conseils pour maman : prendre soin de soi**

Vous pourrez reprendre vos activités de manière progressive, en fonction de votre fatigue et de votre accouchement.

Privilégiez la sieste en même temps que votre enfant. Prenez le temps de vous promener.

Veillez à avoir une alimentation équilibrée et hydratée. Ainsi vous mettrez à profit cette période post-natale pour récupérer.

Vous ressentez une fatigue physique due à la grossesse, à l'accouchement, aux réveils fréquents et aussi à la présence de vos autres enfants. Dans tous les cas après une naissance, entourez-vous d'aides précieuses : parents, amis...

Le baby blues est fréquent et le plus souvent bénin. Il ne dure que quelques jours et se caractérise par l'alternance d'émotions très contradictoires : joie, pleurs, irritabilité.

Si à cette fatigue et ces émotions s'ajoutent une lassitude et un manque d'entrain qui vous paraissent anormaux, n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant ou à votre sage-femme.

## Conseils pour les co-parents

La parentalité est une nouvelle étape de vie à appréhender. Contrairement à la mère qui porte l'enfant et vit les changements liés à la grossesse, il est possible que le co-parent ait plus de mal à se projeter, à se sentir utile, notamment lors de l'accouchement et le séjour à la maternité.

Voici quelques pistes pour soutenir au mieux votre conjointe :

- Présence maximum aux consultations de suivi de grossesse et échographies
- Participation aux cours de préparation à la naissance et à la parentalité
- Durant le travail :
  - o Massages en dehors des contractions
  - o Points d'acupression durant les contractions
  - o Brumisateur sur le visage pour rafraîchir la mère
  - o Aide aux positions favorisant la descente du bébé dans le bassin
  - o Gérer la garde des autres enfants par une tierce personne
  - o Gestions des bagages
  - o Et n'hésitez pas à vous laisser guider par votre conjointe, elle saura vous dire de quoi elle a besoin !
- Pendant le séjour en maternité :
  - o Possibilité de dormir à la maternité
  - o S'occuper du bébé : peau à peau, changements de couches, biberon si allaitement au biberon, surveiller le bébé durant la douche de maman, bain ...
  - o Apporter des en-cas à votre conjointe si souhaité
  - o Prendre des photos !
  - o Préparer le retour à domicile (ménage, courses, siège-auto ...)

Libre à vous d'en discuter en amont avec votre conjointe et l'équipe afin de préparer au mieux cette période !

# Motif de consultation aux urgences

## Pour maman

- Saignements persistants importants passé 15 jours
- Fièvre associée à des douleurs abdominales
- Désunion de cicatrice de césarienne
- Pertes vaginales anormales (odeur, couleur)
- Anomalies au niveau de la poitrine (partie rouge, chaude, gonflée, écoulement purulent ...)

## Pour bébé

- Fièvre > 38°C
- Selles blanches ou liquide type diarrhée
- Urines ou selles insuffisantes sur 24h
- Teint très jaune
- Comportement anormal.

En dehors de ces motifs, n'hésitez pas à contacter votre sage-femme libérale ou la sage-femme des urgences pour un avis.

***Voir numéros utiles page 26***

## Numéros et liens utiles

**Urgences gynéco-obstétricales : 02 38 57 52 24**

**Urgences pédiatriques : 02 38 74 43 90**

**Urgences : 15**

**CLAT (Centre de Lutte AntiTuberculeuse)**

prise de rendez-vous le mardi de 9h à 12h

**02 38 51 44 32**

**Consultation puéricultrice (point vert, niveau 0, lettre E)**

prise de RDV du lundi au vendredi 9h-17h

**02 38 74 41 23**

**Lactarium : 02 38 74 41 81**

**Service d'Etat civil :**

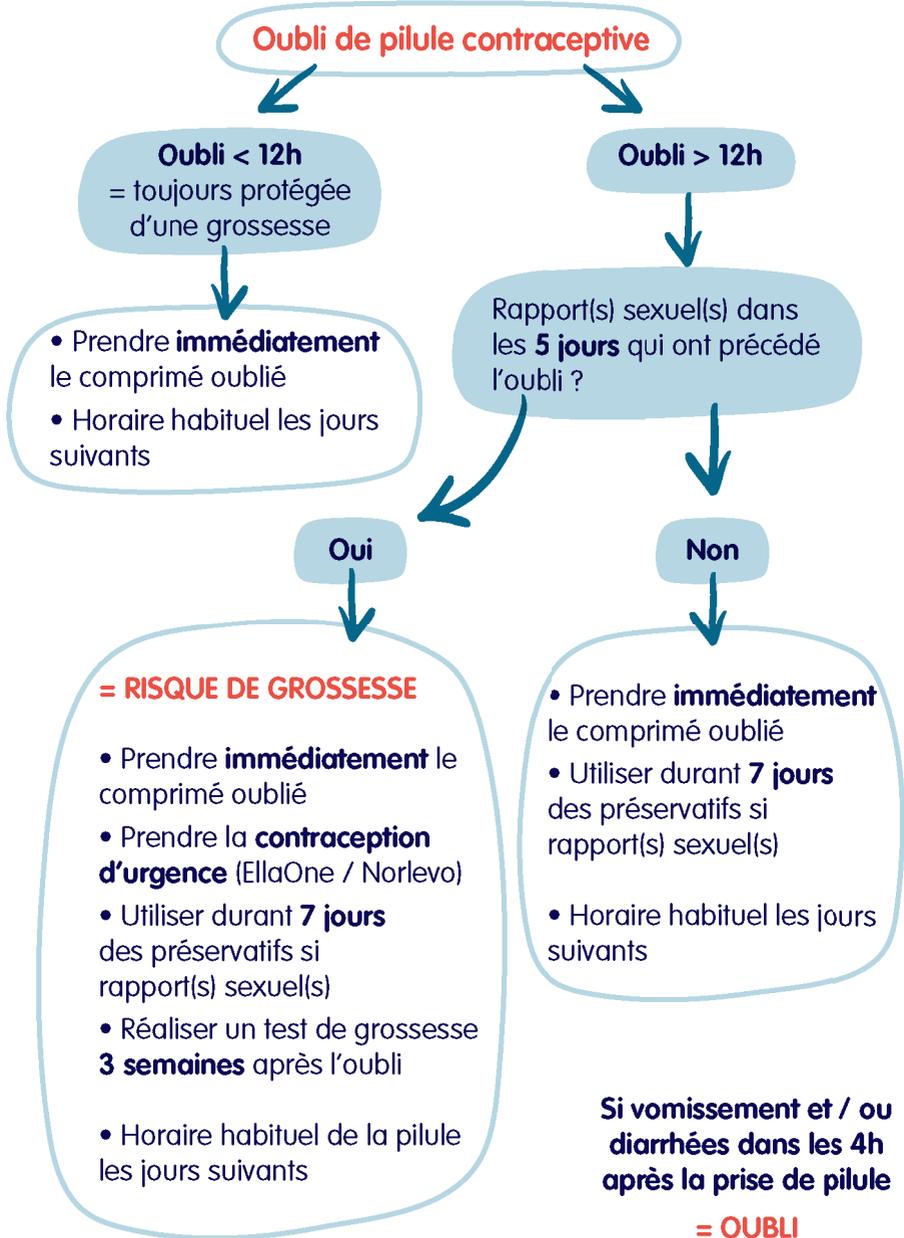
du lundi au vendredi 9h-12h, 13h-16h30, samedi de 9h à 12h

**02 38 68 44 79 / 02 38 68 44 80**

**Retrouvez tous les liens suivants**

- Explications sur les maladies dépistées à l'aide du dépistage systématique / guthrie
- Leche league
- PMI du Loiret
- Site Sage Femmes libérales du Loiret
- Syndrome du bébé secoué
- Sortie de maternité, HAS
- Liens utiles pour le co-parent

# Annexe





[www.chu-orleans.fr](http://www.chu-orleans.fr)