

# Votre guide maternité





# BIENVENUE

La direction, les équipes médicales et soignantes vous souhaitent la bienvenue.

Nous vous remercions d'avoir choisi notre établissement pour le suivi de votre grossesse et la naissance de votre enfant.

Ce guide a pour but de vous détailler tout ce qu'il vous est nécessaire de savoir pour le bon déroulement de votre grossesse dans notre maternité.

Gardez le précieusement, jusqu'à votre sortie de notre établissement. Avec tous nos remerciements pour votre confiance...



L'équipe du  
Centre Hospitalier  
du Cateau-Cambrésis

L'équipe de la maternité - 3
Les locaux - 4 à 5
Le suivi de la grossesse - 6
Documents administratifs - 7
Préparation à la naissance - 8
Consultation d'acupuncture - 9
La Toxoplasmose - 10
Votre Séjour - 11
Naissance de votre enfant - 12
L'accompagnement du nouveau-né et de sa famille - 13
Les rythmes de vie du bébé - 14
Les besoins de bébé - 15
Tout savoir sur l'allaitement -16 à 18
Le retour à domicile - 19
Être parent- 20
Notre engagement - 21
Les ateliers - 22
Rééducation post-natale - 23
Allaiter longtemps - 24
A vos agendas- 25
Charte de la laïcité - 26
Mes rendez-vous - 27



# L'ÉQUIPE DE LA MATERNITÉ

## CHEF DE PÔLE

Dr J-M. Buziau

## CHEF DE SERVICE

Dr E. Moxhon

## COORDINATRICE SAGE-FEMME

Mme S. Paysant

## GYNÉCOLOGUES-OBSTÉTRICIENS

Dr V. Bigaillon

Dr S. Burlica

Dr I. Falmata

Dr A-L. Groza

Dr E. Moxhon

## PÉDIATRES

Dr J-M. Buziau

Dr C-B. Codjia

## ANESTHÉSISTES

## INFIRMIÈRES

## SAGES-FEMMES

Mr G. Decroix

Mme C. Dreyfus

Mme B. Kaub

Mme C. Lefrançois

Mme C. Leroy

Mme N. Ozden

Mme J. Pale

Mme S. Paysant

Mme R. Porisse

Mme C. Rutkowski

Mme M-C Six

Mme B. Vanderpe

## AUXILIAIRES DE PUÉRICULTURE

## AIDES-SOIGNANTES

## SECRÉTAIRES MÉDICALES

## AGENTS DE SERVICE HOSPITALIER QUALIFIÉS





## LES LOCAUX

### LE SECTEUR DES CONSULTATIONS

Il est situé au rez-de-chaussée du service de maternité.

Il comprend :

- cinq salles de consultations
- une salle d'échographie

Sont réalisées les consultations prénatales, échographiques, gynécologiques, anesthésiques, pédiatriques, diététiques, les séances de préparation à l'accouchement, les consultations d'orthogénie et du centre de planification familiale.



### LES SALLES DE NAISSANCE

Le secteur comporte :

- une salle d'examen
- le bureau des sages-femmes

Le bloc obstétrical comporte :

- deux salles d'accouchement
- une salle de pré-travail

Les salles d'accouchement sont agréables, et conformes aux normes actuelles de sécurité.

Le bloc opératoire est contigu aux salles de naissance si une césarienne est nécessaire.



## LE SECTEUR D'HOSPITALISATION

Il est situé au premier étage du service de maternité.

Il comprend :

- onze chambres particulières
- deux chambres doubles

Toutes les chambres, tout confort, sont équipées d'une salle d'eau avec douche et toilettes, d'une ligne directe (payante), d'un téléviseur (payant), d'un réfrigérateur et d'un coin nurserie.



## L'ANTENNE DE CONSULTATIONS AVANCÉES EN GYNÉCOLOGIE ET EN OBSTÉTRIQUE

Située au 17 bis rue Roger Salengro à Caudry, l'antenne de consultation est ouverte du lundi au vendredi, de 09h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00.

Les consultations sont assurées uniquement sur rendez-vous par des médecins et des sages-femmes.

Les secrétaires sont à votre disposition au 03 27 82 19 07.

En dehors des horaires d'ouverture, un transfert d'appel est prévu sur le secrétariat de la maternité du Cateau-Cambrésis au 03 27 84 66 16.



## LE SUIVI DE LA GROSSESSE

Dès le début de votre grossesse, il vous sera attribué un obstétricien référent et une sage-femme référente.

Tous vos rendez-vous seront programmés à la suite de votre première échographie.

Durant votre grossesse, seront planifiés :

- Trois échographies :
  - La première à 12 semaines
  - La deuxième à 22-24 semaines
  - La troisième à 32-34 semaines
- Sept consultations prénatales
- Un entretien prénatal
- Une consultation d'anesthésie



Vos examens de laboratoire sont à réaliser au laboratoire de votre choix.

Que vous souhaitiez ou non une péridurale, il est obligatoire de voir le médecin anesthésiste dans les dernières semaines de la grossesse.

Vous n'avez pas besoin de réserver votre chambre, ceci est fait systématiquement lors de votre inscription.

Si vous désirez une chambre particulière, il est nécessaire de le préciser à la sage-femme dès votre arrivée pour une hospitalisation.

Lors du premier cours de préparation à l'accouchement, une visite de l'établissement est programmée.

Pour toutes urgences en dehors des consultations, une équipe de garde est à votre disposition sur place ou par téléphone au 03 27 84 66 17.

**Voici des exemples de motifs qui nécessitent une consultation en urgence :**

- des contractions utérines régulières,
- des saignements d'origine génitale même peu abondants,
- la poche des eaux qui se rompt avec ou sans contractions,
- une diminution importante des mouvements de votre bébé,
- de la fièvre

**Pour tous renseignements ou inscriptions, veuillez vous rapprocher du secrétariat**



## DOCUMENTS ADMINISTRATIFS

### POUR VOTRE ADMISSION :

- De votre carte vitale à jour,
- De votre carte de mutuelle ou attestation de CMU.
- Pièce d'identité : Carte d'identité ou passeport

### POUR LA MAIRIE :

- Pièce d'identité : livret de famille si vous êtes mariée, carte d'identité ou passeport si vous n'êtes pas mariée.
- Reconnaissance anticipée si vous en avez fait une (copie dans le dossier médical).

### Liste pratique pour le séjour

**POUR BÉBÉ :** Gigoteuse, body, pyjama sans capuche, bonnets, brassières de laine, chaussettes même si pyjama avec pieds, thermomètre pour bain, thermomètre rectal

**POUR MAMAN :** Serviettes hygiéniques (grand format), brumisateur, culottes jetables, serviettes de toilette  
Si allaitement : Soutien-gorge d'allaitement, coussinets d'allaitement

**NB :** Les couches, les biberons et le nécessaire de toilette pour bébé sont fournis par la maternité.





## LA PRÉPARATION À LA NAISSANCE

Un Entretien pré-natal vous sera proposé avec une sage-femme.

Puis **Quatre Séances** en groupe seront organisés. Celles-ci ont pour but de:

- vous **INFORMER** sur le déroulement de la grossesse, de l'accouchement et des suites de couches.
- vous **CONSEILLER** sur les pratiques d'une bonne hygiène de vie.
- vous **AIDER** à mieux vivre la douleur des contractions grâce à un travail sur les postures, la respiration et la relaxation.
- **RÉPONDRE** à vos questions et **ÉCHANGER** avec d'autres futures mamans autour de tous les thèmes que vous souhaitez aborder : allaitement maternel, analgésie péridurale...



## LA PRÉPARATION EN PISCINE

Les séances en piscine permettent, grâce à des exercices adaptés à la grossesse, de :

- **MOBILISER** le corps en douceur en utilisant les propriétés de l'eau et d'effectuer des micro-massages.
- d'apprendre à **MIEUX RESPIRER** et **GÉRER SON SOUFFLE**.

Chaque séance se termine par une relaxation dans l'eau en musique, très appréciée des mamans.

### MODALITÉS D'INSCRIPTION

Les inscriptions se font auprès des secrétaires : 03 27 84 66 16

Une secrétaire vous contactera vers le septième mois de grossesse.



## LES CONSULTATIONS D'ACUPUNCTURE

L'acupuncture est une composante de la médecine traditionnelle chinoise dont l'efficacité, notamment en obstétrique, est reconnue en Europe depuis de nombreuses années .

### POURQUOI ?

Il s'agit de ramener l'équilibre énergétique de la personne.

En effet, le passé médical, le mode de vie, puis la grossesse créent une perturbation des énergies vitales.

Ces déséquilibres sont la cause de nombreux maux, allant des « petits maux » de la grossesse comme les nausées ou les troubles de la circulation à des pathologies plus graves comme le diabète.

### COMMENT ?

Afin d'améliorer votre santé et votre confort, notre maternité vous propose des séances d'acupuncture en association avec votre suivi habituel.

La sage-femme acupunctrice établira un diagnostic énergétique de l'origine du problème et le traitera à l'aide de très fines aiguilles disposées sur des points spécifiques du corps.

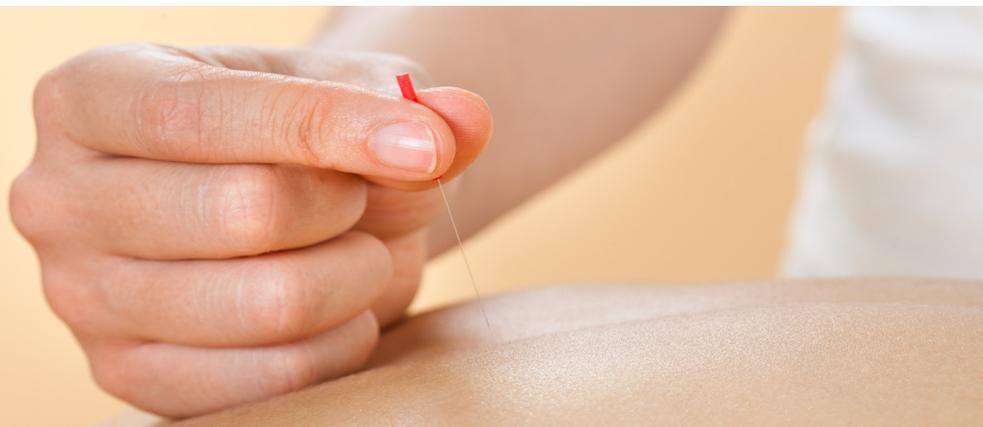
La pose des aiguilles n'est pas ou très peu douloureuse.

Une séance dure en moyenne 45 minutes.

Séance d'acupuncture:

Deux vendredis par mois

Les inscriptions se font auprès des  
secrétaires : 03 27 84 66 16





# LA TOXOPLASMOSE

La toxoplasmose est une maladie parasitaire tout à fait bénigne chez l'adulte, donnant un petit symptôme grippal qui guérit seul, sans traitement. Beaucoup l'ont contractée sans le savoir, et sont définitivement protégés contre cette infection. Malheureusement si elle est contractée en cours de grossesse, elle peut être la cause de malformations chez le fœtus.

C'est pourquoi avant chaque grossesse, ou au plus tard dès le début, vous devrez

pratiquer un sérodiagnostic de la toxoplasmose.

Si celui-ci est positif, c'est que vous avez déjà eu la toxoplasmose : il n'y a donc aucun risque pendant la grossesse, aucune précaution à prendre.

S'il est négatif, c'est que vous n'avez jamais contracté cette maladie. Il faut alors veiller à ce qu'il le reste pendant la grossesse.

## POUR CELA, QUELQUES PRÉCAUTIONS D'HYGIÈNE SONT À RESPECTER :



Le parasite de la toxoplasmose peut se trouver dans la terre, et sur tous les légumes non pelés, qui peuvent être souillés de terre. Pensez à bien les nettoyer.

Sont donc interdits toutes les crudités et fruits non pelés. Les légumes et fruits cuits sont sans danger (le germe est détruit par la vapeur).



La viande peut transmettre la maladie. Il faut prendre soin de bien la cuire.

**Les viandes crues** (tartares, carpaccio) **ou saignantes** sont interdites.

Les chats peuvent émettre des oeufs du parasite dans leurs selles. Il faut pour cela qu'ils aient eux-mêmes été contaminés en mangeant de petits rongeurs.



Si vous avez un chat, confiez le renouvellement et la désinfection du bac à litière à une autre personne.

Enfin, dernières précautions : votre sage-femme ou votre médecin vous prescrira tous les mois un sérodiagnostic.



# VOTRE SÉJOUR



## LES VISITES

Autorisées de 13h à 20h.  
Interdites aux enfants de moins de 15 ans (sauf tolérance pour frères et sœurs du nouveau-né).

Limitées à 3 personnes maximum pour respecter le repos des mamans et le calme des bébés.

Pour des raisons d'hygiène, les plantes en pot sont interdites dans les chambres.



## LES REPAS

Des repas, répondant à un bon équilibre nutritionnel et cuisinés par le service de restauration du Centre Hospitalier, vous sont servis dans votre chambre : petit déjeuner, déjeuner et dîner. Composition d'un petit déjeuner type : un pain rond, un croissant, du sucre, du beurre, de la confiture, un yaourt, une compote, un café, thé ou chocolat et un verre de jus d'orange.



## VOTRE SORTIE

Un état des lieux est effectué à votre arrivée et à votre départ dans le souci de préserver le bien collectif et d'assurer votre confort.

Un questionnaire de satisfaction est à votre disposition dans votre chambre. Merci de bien vouloir le remplir et le déposer à l'accueil.



## PHOTOGRAPHE

Une fois par semaine, un photographe professionnel se propose, sur contrat, de prendre quelques clichés de votre bébé.

Cela n'a aucun caractère obligatoire, vous pouvez refuser.



## TÉLÉPHONE

Toutes les chambres sont équipées de téléphones reliés au standard 24h/24.

Toutes les informations relatives au coût d'ouverture d'une ligne et modalités d'attribution d'un numéro de té-



## TÉLÉVISION

lphone direct sont disponibles auprès du standard de l'établissement.

La télécommande vous sera remise contre une caution. Renseignez-vous à la cafétéria du CH.



## CAFÉTÉRIA PRESSE

Dans le hall d'accueil du CH, une cafétéria est à votre disposition. Vous y trouverez boissons, sandwiches, pâtisseries, revues et magazines ainsi que des cadeaux de naissance.



## LA NAISSANCE DE VOTRE ENFANT



Afin de favoriser le bon déroulement du travail, nous vous accompagnerons au moyens d'outils (douches, ballons) et de positions physiologiques. Nous vous proposerons différentes méthodes pour atténuer la douleur, quel que soit le stade du travail et que vous souhaitiez ou non une péridurale. Vous aurez aussi la possibilité de discuter avec votre sage-femme de la position d'accouchement la plus adaptée à vos besoins. Enfin, nous installerons votre bébé en peau à peau dès sa naissance et aussi longtemps que vous le souhaiterez et favoriserons une tétée de bienvenue précoce.

Pour vivre ce grand moment dans les meilleures conditions, nous vous encourageons à participer aux séances de préparation à la naissance.

L'ensemble de l'équipe met tout en œuvre pour que la naissance de votre enfant se déroule au mieux.

Pour cela, nous vous proposons une relation d'échanges et de confiance mutuelle. Nous sommes à l'écoute de vos désirs et demandes et nous nous engageons à vous accompagner au mieux et en toute sécurité dans votre projet de naissance.

Ainsi, nous créerons autour de vous un climat de calme et de sérénité (vous pouvez apporter votre musique) et nous vous laisserons bouger en toute liberté.





## L'ACCUEIL ET L'ACCOMPAGNEMENT DU NOUVEAU-NÉ ET DE SA FAMILLE

La maternité Francis Hottier est en cours d'attribution du label IHAB (Initiative Hôpital Ami des Bébé(s)). Notre démarche d'obtention de ce label de qualité marque notre engagement à un accompagnement personnalisé de chaque nouveau-né et de chaque parent.

Différentes informations sur les besoins du nouveau-né et sur la mise en place de l'alimentation vous seront données lors de vos consultations prénatales et aux séances de préparation à la naissance.

Un échange autour de ce thème (sur inscription au secrétariat) est prévu :

**Tous les premiers mercredi de chaque mois de 09h30 à 11h30**

N'hésitez pas au cours de la grossesse à poser des questions aux professionnels que vous rencontrerez tout au long de votre suivi.

Pendant votre séjour, une consultante en lactation et l'équipe veilleront au bon déroulement de votre allaitement.



Une consultation d'allaitement vous sera proposée dans la semaine suivant votre sortie. Celle-ci permet de répondre à vos questions, de peser votre enfant et de refaire le point sur votre allaitement (cette consultation est prise en charge par

la CPAM).

La maternité peut mettre du matériel à votre disposition tel qu'un coussin d'allaitement pour un meilleur confort. Cependant, il est souhaitable que vous ayez votre propre coussin d'allaitement.



## À LA NAISSANCE

Dès la naissance vous accueillerez votre bébé sur vous, peau à peau sauf contre indication médicale.

Le peau à peau favorise la stimulation de la lactation, le maintien de la température de bébé et la rencontre mère/enfant qui constitue la première étape de la création du lien affectif.

Ce contact étroit et privilégié permettra d'observer quand votre bébé sera prêt à

téter ; aura lieu alors la première tétée.

Certains bébés se montrent prêts dès la première heure de vie, d'autres auront besoin de plus de temps avant de démarrer : il faut respecter leur rythme.

Si vous souhaitez donner une seule tétée à la naissance, nous vous aiderons à le faire.



## RYTHMES DE VIE DU NOUVEAU-NÉ

Le plus souvent, le bébé est très éveillé dans les deux premières heures qui suivent la naissance.

Le bébé a souvent les yeux grands ouverts, il cherche à vous regarder, puis il met ses doigts dans sa bouche, sort la langue, fait des bruits de succion, et il cherche à téter





# LES BESOINS DE BÉBÉ

## PAPA, MAMAN, VOILÀ DE QUOI J'AI BESOIN...

### DE MANGER :

Tu peux me donner à manger quand :

- Je porte mes mains à la bouche
- Je remue les mains et les jambes
- Ce sont mes signes d'éveil : Si je pleure, je suis déjà trop enervé, il faudra d'abord me calmer.

### D'AFFECTION :

Après tout ce temps passé dans ton ventre, j'ai besoin :

- D'entendre battre ton cœur
- De sentir ton odeur
- D'être bien au chaud contre toi
- D'être rassuré lorsque je pleure et d'être blotti dans tes bras
- D'entendre le son de ta voix et celle de papa
- Ne me laisse pas pleurer sans câlins.

Si tu ne me comprends pas, demande de l'aide.

### DE MAINTENIR MA TEMPÉRATURE :

Je dois rester bien au chaud :

- En me mettant en peau à peau
- En me couvrant bien
- En adaptant mes vêtements à la température extérieure
- En ne me baignant qu'au deuxième jour
- En préparant mon bain à 37 ° C
- Merci de respecter tous ces conseils, je serais bien éveillé, heureux et en pleine santé.



### POUR BIEN DORMIR, J'AI BESOIN :

- D'environ 15 à 20 heures de sommeil par jour
- De dormir sur le dos, sans oreiller, sans couverture
- De dormir avec un pyjama et une gigoteuse adaptés à la température d'une chambre entre 18 et 20°C.
- A la maternité, attention de ne pas t'endormir avec moi dans les bras.
- Merci de me laisser dans mon berceau pour que je puisse me reposer.
- Trop de bruit peut me perturber et nous faire passer une mauvaise nuit.

### D'ÊTRE PROPRE :

- Mon premier bain a lieu au deuxième jour (J2)
- Tu dois me changer les fesses environ toutes les 3 à 4 heures
- Utilise plutôt du liniment oléo-calcaire ou de l'eau et du savon
- Quand tu t'occupes de moi (change, câlins, alimentation), pense à te laver les mains
- Pour que je sois propre, un bain tous les deux jours est suffisant mais pense tout de même à me changer les fesses régulièrement
- Attention, les lingettes sont irritantes et toxiques pour moi





## LES AVANTAGES DE L'ALLAITEMENT



### POUR VOTRE BÉBÉ

Outre un avantage économique et écologique, l'allaitement maternel favorise :

- une nutrition parfaitement adaptée
- une diminution du risque infectieux
- une diminution des allergies
- une diminution du risque de contracter des maladies infantiles
- une diminution de l'obésité
- la construction du lien affectif

### POUR VOUS

L'allaitement maternel, en plus de sa « facilité d'utilisation » engendre un climat hormonal qui vous est favorable.

Il permet une involution utérine plus rapide (l'utérus reprend plus rapidement sa forme et sa place initiale). Ainsi, vous aurez moins de pertes de sang.

De plus l'allaitement favorise :

- la perte des kilos accumulés pendant la grossesse
- une diminution du risque d'ostéoporose
- une diminution du risque de cancer du sein et de l'ovaire.

### DE BONNES RAISONS POUR ENCOURAGER ET SOUTENIR L'ALLAITEMENT

Nous savons aujourd'hui que le lait maternel est le meilleur et le plus adapté des aliments pour votre enfant.

Il s'adapte à ses besoins en protéines, en graisses, en minéraux et se digère plus facilement.

En plus d'être l'aliment idéal, le lait maternel présente d'excellentes qualités anti-infectieuses et permet de diminuer de façon significative les otites, les gastro-entérites, les infections respiratoires...

L'organisation mondiale de la santé recommande un allaitement maternel exclusif durant les 6 premiers mois de la vie.

Pour une bonne santé de l'enfant, l'allaitement peut être poursuivi jusqu'à deux ans, et même au-delà avec la diversification alimentaire.



## LES QUESTIONS PRINCIPALES

### Aurais-je assez de lait ?

Toutes les mamans peuvent allaiter, l'essentiel est de permettre des tétées fréquentes et efficaces pour bien stimuler la montée de lait.

### A quelle fréquence tétera mon bébé ?

Pour bien entretenir la lactation et que votre bébé soit suffisamment nourri, n'attendez pas qu'il pleure mais mettez le au sein dès les 1<sup>ers</sup> signes d'éveil (il remue les lèvres, lèche ses doigts, ouvre la bouche...) que vous allez vite apprendre à repérer.

Un nombre de tétées suffisant (8 est un minimum) est une des clefs de la nécessité de l'allaitement maternel. Les tétées se font à la demande et sans restriction dans la durée et le nombre des tétées.

On favorisera le peau à peau pour aider le nouveau-né à retrouver des repères (odeur, chaleur...) et favoriser les tétées.

### Faut-il donner un sein ou les deux ?

Il est conseillé de laisser votre bébé téter un sein jusqu'à ce qu'il le lâche. Il est conseillé, pour l'entretien de la lactation, de proposer le deuxième sein même si l'enfant vous paraît repu.

### Faut-il une hygiène particulière pendant l'allaitement ?

L'hygiène corporelle reste simple, une douche quotidienne et un lavage des mains avant chaque tétée.

L'hygiène alimentaire : les seules recommandations sont de ne pas boire d'alcool.

Mangez équilibré et buvez de l'eau à votre soif.

Le tabac est déconseillé mais n'est pas une contre-indication absolue à l'allaitement.

Vous veillerez à fumer après les tétées et en dehors de la présence de l'enfant.

L'habillement : un bon soutien-gorge d'allaitement sans armatures qui ne comprime pas les seins vous permettra d'allaiter confortablement et discrètement.

Les médicaments : la plupart sont compatibles avec l'allaitement maternel, demandez conseil à l'équipe médicale.

### Comment m'installer pour la tétée ?

Une bonne installation est un gage de réussite de l'allaitement maternel.

Il faut que votre dos et votre bras soient bien calés pour éviter les tensions dans les muscles, ainsi vous favorisez une bonne réaction d'éjection du lait.

La position de bébé est tout aussi essentielle, notamment pour éviter les douleurs et les lésions (crevasses) au niveau des mamelons. Les positions vous seront expliquées en préparation à la naissance et dans le service de suites de couches.

Pendant votre séjour en maternité, auxiliaires de puériculture et sages-femmes seront, chaque jour, présents pour vous accompagner et observer avec vous, votre installation et la succion de bébé.



## LE COLOSTRUM

Les premiers jours, votre bébé tète le colostrum qui lui apporte tout ce dont il a besoin en quantité et qualité (vitamines, anticorps, protéines...). N'oublions pas qu'à la naissance, la capacité de l'estomac n'excède pas 15ml (1 cuillère à soupe).



## LA MONTÉE DE LAIT

Pour stimuler la production de lait, mettez au sein votre enfant le plus souvent possible dès qu'il le réclame (pleurs, signes d'éveils, succion...) et gardez le à vos côtés 24h/24h.

Ne lui donner aucun complément d'eau ou de lait sauf indication médicale.

Évitez les tétines.

La montée de lait se fait habituellement entre le 2<sup>ème</sup> et le 3<sup>ème</sup> jour, période un peu délicate où votre enfant va pleurer plus souvent.

Une fois la montée de lait installée, votre enfant sera plus calme et il tétera moins



## AI-JE ASSEZ DE LAIT ?

Observez bien votre bébé, s'il est bien tonique, qu'il déglutit régulièrement en tétant, qu'il mouille bien ses couches et qu'il va régulièrement à la selle (selles molles et jaunes), vous pouvez être sûre qu'il boit

suffisamment, donc que vous avez assez de lait.

D'autres paramètres comme sa prise de poids confirmeront que votre bébé reçoit assez de lait.



## INSTALLATION POUR LES TÊTEES

Pour allaiter votre bébé, installez vous confortablement et veillez à une position correcte de votre bébé.

Pour les premières tétées, n'hésitez pas à faire appel au personnel présent pour vous aider à trouver les positions qui vous conviennent, nous sommes tous formés à cela.

Si vous avez besoin d'intimité lors des tétées, demandez nous de faire sortir les visiteurs. Des panneaux «Maman allaite, merci de patienter», à coller sur la porte de votre chambre, sont à votre disposition.

Vous pouvez mettre votre bébé au sein chaque fois qu'il le réclame et non suivant un rythme fixe de jour comme de nuit.

A partir du 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> jour, il va réclamer plus souvent, cela va vous aider à produire suffisamment de lait, c'est ce qu'on appelle « la montée de lait ».



## LE RETOUR AU DOMICILE

Les premières 24 heures peuvent être un peu plus difficiles car votre bébé et vous devrez vous adapter à une nouvelle vie en famille.

C'est pourquoi, il est conseillé de bien préparer votre retour à la maison (présence du conjoint ou d'une personne de votre entourage pour aider à la gestion des autres enfants, aux tâches ménagères et aux courses).

La poursuite du maternage et l'allaitement à la demande sont les règles à suivre.



## LE MATERNAGE



Il est important, pendant les premières semaines, que votre bébé profite au maximum de votre contact pour se calmer et apprendre à vous connaître.

Cela favorise :

- la stimulation de la lactation
- le maintien de sa température
- la construction du lien affectif

Votre bébé se sentira d'avantage sécurisé et il prendra plus de poids.

**SI VOUS NE SOUHAITEZ PAS ALLAITER, NOUS VOUS AIDERONS À BIEN VOUS INSTALLER ET À PRÉPARER LES BIBERONS AVANT LE RETOUR À LA MAISON.**



## ETRE PARENT

### LA REPONSE AUX BESOINS DU BEBE:

Le nouveau-né, préservé depuis 9 mois dans l'environnement protecteur de l'utérus, se trouve tout à coup propulsé dans un monde nouveau où il faut assurer seul sa température, sa respiration et le fait de se nourrir.

Il a besoin tout de suite, et pendant très longtemps, de l'aide et de la protection de ses parents.

Lorsqu'il naît, il connaît déjà beaucoup de choses : le rythme du cœur de sa maman, le rythme de sa marche, certaines inflexions et le rythme de sa voix, la voix de son papa plus grave et le goût du liquide amniotique. Il va aussi découvrir un monde nouveau avec tous ses sens.

Cet apprentissage se fait sans crainte grâce à la présence et l'aide rassurante de ses parents.

Personne ne peut affronter un milieu nouveau sans référence à un milieu connu.

Le peau à peau, la présence maternelle permanente et l'enveloppement paternel lui permettent de retrouver des sensations rassurantes et d'appréhender de nouvelles inconnues.

Le bébé doit sentir la présence de sa maman en permanence auprès de lui. La maman repère les périodes où son bébé est éveillé pour le nourrir et le rassurer, le lien entre l'un et l'autre se noue dans cette proximité continue.

Les mots de la maman, son odeur, ses caresses sont, dès la naissance, un espace rassurant lors du peau à peau immédiat et prolongé.

### LE RESPECT DES RYTHMES DU SOMMEIL:

Le fœtus dans le ventre de la maman puis le nouveau-né pendant les premières semaines a un rythme de sommeil et de veille très spécifique.

Le bébé a des périodes de sommeil entrecoupées de périodes de veille.

Pour son bien-être et son équilibre, il est important de respecter ses rythmes personnels. Entre 18H00 et 03H00, il est fréquent qu'un bébé soit complètement réveillé et même ait de longues périodes de cris. Ceux-ci ne sont pas forcément synonymes de faim ou de douleur mais juste d'éveil et d'activité motrice.

Un bébé qui crie doit être bercé, cajolé, câliné et promené dans les bras.

Il est donc important pour suivre le rythme de son enfant que la maman puisse se reposer la journée.

Il est primordial en Maternité de limiter les visites et l'agitation dans la chambre pour le repos de tous.

### LA PRÉSENCE DU PAPA:

Le papa partage avec la maman la présence auprès du bébé, en partageant les périodes où il faut le câliner, le promener, le bercer, lui parler tout en incitant la maman à se reposer et les visiteurs à se faire discrets, rares ou brefs.





## NOTRE ENGAGEMENT

L'accueil et l'arrivée d'un enfant sont des moments privilégiés et la mise en place de l'alimentation, une étape importante pour le nouveau-né et ses parents. A ce titre, les professionnels de la maternité Francis Hottier accordent une importance particulière à ces étapes et vous propose un accompagnement personnalisé.

Pour cela, ils s'engagent dans leur pratique quotidienne à :

- Délivrer aux parents une information complète sur les besoins du nouveau-né et la mise en place de l'alimentation, tout au long de la grossesse (lors de l'entretien prénatal précoce, des consultations, de la préparation à la naissance et lors de la réunion mensuelle d'informations),
- Vous donner, pendant la grossesse, une information écrite sur les relais et groupes de mères existants que vous pouvez contacter,
- Accueillir dans les meilleures conditions votre enfant, en tenant compte de l'état de santé de chacun et de la physiologie de l'accouchement (césarienne ou non, péridurale ou non), la sage-femme vous proposera un accompagnement personnalisé (utilisation du ballon, postures, déambulation, massage) qui respectera votre projet de naissance,
- Favoriser la rencontre parent/enfant. Un « peau à peau » ainsi que la mise au sein précoce vous seront proposés,
- Respecter et aider chaque parent à s'approprier son rôle pendant la grossesse, le travail, l'accouchement et les suites de couches,
- Vous accompagner dans les soins au nouveau-né et dans votre rôle de parents,
- Favoriser la mise en route et l'entretien de l'allaitement maternel. En cas d'hospitalisation du nouveau-né, favoriser le rapprochement mère/enfant et la poursuite de l'allaitement maternel,
- Ne donner, en cas d'allaitement, aucun autre aliment que le lait maternel sauf indication médicale,
- Respecter le rythme et les besoins de votre enfant et le laisser 24h sur 24 auprès de vous, même en cas de césarienne,
- Favoriser une alimentation à la demande en vous aidant à repérer les signes d'éveil de votre enfant,
- Eviter l'usage des tétines et sucettes pour les enfants nourris au sein,
- Vous donner une information orale et écrite des relais de professionnels ou d'associations sur qui vous pouvez compter à la sortie,
- Vous proposer un suivi en consultation d'allaitement dans la semaine qui suit votre sortie, si vous allaitez,
- Vous éviter toute promotion commerciale des fabricants de laits infantiles, en ne distribuant aucun cadeau et en n'affichant aucune publicité,
- Se former de façon continue aux thématiques liées à l'alimentation et aux autres besoins des nouveau-nés.



## LES ATELIERS

### L'APPROCHE DU TOUCHER SUR LE NOUVEAU-NÉ

L'équipe du service maternité vous proposera dans votre chambre, après l'accouchement, un apprentissage du toucher sur le nouveau-né.

Les massages ont de nombreuses vertus : détente, relaxation, relation privilégiée mère enfant, soins de certains maux comme les coliques ou la constipation....



### LE PORTAGE DE BÉBÉ

Porter votre bébé favorise son bien-être et son développement. C'est aussi très pratique dans de multiples situations et plus simple qu'il n'y paraît... lorsque l'on a les bons conseils !

Venez découvrir et essayer les différents types de portage lors d'un atelier convivial où Papa et Bébé sont les bienvenus. Renseignements et inscriptions au secrétariat

Des membres de l'équipe de Maternité, formés par l'Association Française de Portage des Bébé, sont aussi à votre disposition pendant votre séjour pour débiter le portage tout en douceur. N'hésitez pas à nous solliciter !

### CONSEILS DE SORTIE

Au cours de votre séjour en maternité, l'équipe d'aides-soignantes et d'auxiliaires de puériculture vous donnera des conseils en vue de la sortie.

Des questions diverses seront abordées :

- **Concernant la mère :**

Hygiène de vie, les saignements, la rééducation périnéale, l'allaitement...

- **Concernant le nouveau-né :**

Surveillance du poids et de la température, le soin du cordon, l'érythème fessier, les visites chez le pédiatre, les conseils de prévention contre la mort subite du nourrisson, le portage des enfants et la préparation des biberons.



## LA RÉÉDUCATION POST-NATALE

### POURQUOI ?

Il est possible, après un accouchement (voie basse ou césarienne) d'éprouver quelques difficultés :

- Douleurs : les douleurs au niveau du périnée sont fréquentes après la grossesse et l'accouchement.
- Troubles fonctionnels urinaires : une incontinence urinaire d'effort et une difficulté à se retenir peuvent apparaître.

Rassurez-vous, pour tous ces problèmes, des programmes de rééducation existent.

### QUAND ?

La rééducation périnéale commence en général après la consultation post-natale (6 à 8 semaines après l'accouchement).

Le but est de faire disparaître les douleurs et de redonner son tonus musculaire au périnée.

Votre médecin ou votre sage-femme jugera de la nécessité ou non de vous prescrire des séances de rééducation périnéale.

### COMMENT ?

La prise en charge est individualisée et remboursée dans le cadre de votre accouchement.

Les méthodes employées seront différentes pour chaque femme.



Dix séances suffisent généralement pour retrouver un bon tonus.

On pourra vous proposer des exercices manuels et/ou de l'électrostimulation à l'aide d'une sonde vaginale (petits courants électriques indolores).

### OÙ ?

Votre inscription pour la rééducation périnéale se fait au niveau du secrétariat des consultations gynéco-obstétriques.



## ALLAITER LONGTEMPS

### TÉTINES ET SUCETTES

Il est fortement déconseillé de donner une tétine à un nouveau-né qui apprend à téter au sein. Il risque fort de sauter des tétées et de ne pas se nourrir assez.



### LE RETOUR A LA MAISON

Le lait continue à s'adapter aux besoins de bébé. Veillez à garder un nombre suffisant de tétées pour bien entretenir la lactation et surveillez que le nombre de selles reste correct le 1<sup>er</sup> mois (5 à 6 par jour).

Au delà du 1<sup>er</sup> mois, la fréquence des selles peut diminuer (une selle toutes les 48-72 h) sans qu'il s'agisse d'une constipation.

Il est conseillé de peser bébé 8 à 10 jours après la sortie de la maternité pour vérifier qu'il continue à bien grossir.

### LA REPRISE DU TRAVAIL

Elle ne rime pas forcément avec l'arrêt de l'allaitement maternel. Il est possible de continuer l'allaitement complet ou partiel. Le code du travail autorise à prendre chaque jour une heure pour allaiter son enfant de moins d'un an ou tirer son lait. Il est possible de recueillir et de conserver le lait maternel pour ensuite le donner à la nourrice ou à la crèche.

### PUDEUR ET ALLAITEMENT

Prévoyez des vêtements et des soutiens-gorge conçus pour l'allaitement, ceux-ci vous permettront d'allaiter sans être dévêtue.

### LES PICS DE CROISSANCE

Vers 3 semaines, il arrive que bébé réclame beaucoup plus le sein. Cela ne veut pas dire que vous n'avez pas assez de lait, il s'agit de «pics de croissance» qui permettent à la lactation de s'adapter aux besoins de bébé.

Ces phases peuvent se reproduire vers 6 semaines et 9 semaines.





## A VOS AGENDAS

Vous avez des questions particulières ou plus personnelles (chirurgie mammaire, grossesse gémellaire, antécédent d'allaitement difficile...), des difficultés au retour à la maison ou à la reprise du travail...?

Contactez-nous au 03 27 84 66 16

Réunion d'information sur les besoins du nouveau-né :

tous les 1er mercredi de chaque mois de 09h30 à 11h30

Consultation allaitement : Rendez-vous auprès du secrétariat

Séance d'acupuncture : deux vendredis par mois

Atelier portage: Un vendredi par mois de 18h à 20h

Préparation en piscine: tous les lundis de 15h45 à 16h45 à la piscine de l'Institut Médico-Éducatif



## POUR TOUTES QUESTIONS...

### Maternité Francis Hottier CH du Cateau-Cambrésis

Sage-femme cadre  
03 27 84 68 33

Sage-femme de garde  
03 27 84 66 17

Secrétariat:  
03 27 84 66 16

Centre de Protection maternelle  
et infantile (Caudry)  
Demandez une puéricultrice  
03 59 73 39 20

### La lèche League (Cambrai)

La Leche League France est une association composée de mères bénévoles dont l'objectif est de soutenir l'allaitement et le maternage.

Amandine  
06 82 95 01 59

-  
Anne-Sophie  
06 77 25 57 18

Réunion un jeudi par mois  
1462 rue de Rumilly à Cambrai

-  
Ligne nationale  
01 39 58 45 84

-  
Solidarilait Nord  
03 20 78 08 00

# CHARTRE de la laïcité

## DANS LES SERVICES PUBLICS

### La France est une République indivisible, laïque, démocratique et sociale.

Elle assure l'égalité devant la loi de tous les citoyens sans distinction d'origine, de race ou de religion. Elle garantit des droits égaux aux hommes et aux femmes et respecte toutes les croyances. Nul ne doit être inquiété pour ses opinions, notamment religieuses, pourvu que leur manifestation ne trouble pas l'ordre public établi par la loi. La liberté de religion ou de conviction ne rencontre que des limites nécessaires au respect du pluralisme religieux, à la protection des droits et libertés d'autrui, aux impératifs de l'ordre public et au maintien de la paix civile. La République assure la liberté de conscience et garantit le libre exercice des cultes dans les conditions fixées par la loi du 9 décembre 1905.

### des agents du service public

Tout agent public a un **devoir de stricte neutralité**. Il doit traiter également toutes les personnes et respecter leur liberté de conscience.

Le fait pour un agent public de **manifester ses convictions religieuses** dans l'exercice de ses fonctions **constitue un manquement à ses obligations**.

Il appartient aux responsables des services publics de **faire respecter l'application du principe de laïcité** dans l'enceinte de ces services.

**La liberté de conscience est garantie aux agents publics.** Ils bénéficient d'autorisations d'absence pour participer à une fête religieuse dès lors qu'elles sont compatibles avec les nécessités du fonctionnement normal du service.

### des usagers du service public

Tous les usagers sont **égaux** devant le service public.

Les usagers des services publics ont le **droit d'exprimer leurs convictions religieuses dans les limites du respect de la neutralité du service public**, de son bon fonctionnement et des impératifs d'ordre public, de sécurité, de santé et d'hygiène.

Les usagers des services publics doivent **s'abstenir de toute forme de prosélytisme**.

Les usagers des services publics **ne peuvent récuser un agent public ou d'autres usagers**, ni exiger une adaptation du fonctionnement du service public ou d'un équipement public. Cependant, le service s'efforce de prendre en considération les convictions de ses usagers dans le respect des règles auquel il est soumis et de son bon fonctionnement

Lorsque la vérification de l'identité est nécessaire, les usagers doivent **se conformer aux obligations** qui en découlent.

Les usagers accueillis à temps complet dans un service public, notamment au sein d'établissements médico-sociaux, hospitaliers ou pénitentiaires ont **droit au respect de leurs croyances et de participer à l'exercice de leur culte**, sous réserve des contraintes découlant des nécessités du bon fonctionnement du service.



# MES RENDEZ-VOUS

Ma 1ère échographie est prévue le: ..... à .....

Ma 2ème échographie est prévue le: ..... à .....

Ma 3ème échographie est prévue le: ..... à .....

Autres échographies programmées le: ..... à .....

..... à .....

..... à .....

..... à .....

Mon rendez-vous d'anesthésie est prévu le: ..... à .....

Mes rendez-vous de prélèvements sont prévus le: ..... à .....

..... à .....

Mes consultations prénatales sont prévues:

Le ..... à ..... pour la visite du 3ème mois

Le ..... à ..... pour la visite du 4ème mois

Le ..... à ..... pour la visite du 5ème mois

Le ..... à ..... pour la visite du 6ème mois

Le ..... à ..... pour la visite du 7ème mois

Le ..... à ..... pour la visite du 8ème mois

Le ..... à ..... pour la visite du 9ème mois

Mon accouchement est prévu le: ..... à .....

## Numéros utiles

Secrétariat Maternité: 03 27 84 66 16

Sage-femme de garde: 03 27 84 68 44

Standard Centre Hospitalier: 03 27 84 66 66

## Notes:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Nous espérons avoir répondu à toutes vos interrogations tout au long de ce livret d'accueil.

Nous nous tenons à votre disposition pour toutes informations complémentaires.



Maternité Francis Hottier  
Centre Hospitalier du Cateau-Cambrésis

Tel: 03 27 84 66 16

MATERNITÉ - CAMSP - URGENCES - SURVEILLANCE CONTINUE - MÉDECINE POLYVALENTE  
COURT SÉJOUR GÉRIATRIQUE - ADDICTOLOGIE «LE LAYON» - HOPITAL DE JOUR ADDICTOLOGIE - CSAPA  
UNITÉ DE SEVRAGE COMPLEXE SOINS DE SUITE ET DE RÉADAPTATION - MAISON DE RETRAITE  
ACCUEIL DE JOUR ALZHEIMER - PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT

28 boulevard Paturle - 59360 Le Cateau-Cambrésis

Tél. 03 27 84 66 66 - Fax : 03 27 84 66 13

Adresse e-mail : [direction@ch-lecateau.fr](mailto:direction@ch-lecateau.fr)