



## CONSEILS DE SORTIE DE LA MATERNITE DE BOURG-SAINT-MAURICE



**Site internet :** [www.ch-bsm.fr](http://www.ch-bsm.fr)

**Standard :** 04.79.41.79.79

**Secrétariat maternité :** 04.79.41.79.86

du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

**Secrétariat pédiatrique :** 04.79.41.79.72

 **Facebook** et  **Instagram** : Maternité Bourg Saint Maurice Haute Tarentaise



**Madame, Monsieur,**

**Les professionnels de la petite enfance, sages-femmes, gynécologues, votre médecin traitant restent à votre disposition pour toutes précisions complémentaires.**

**Toute l'équipe de la maternité vous félicite et vous propose ce livret d'accompagnement en espérant faciliter votre retour à la maison.**

**Nous vous souhaitons beaucoup de bonheur.**

**Tout d'abord : FAITES VOUS CONFIANCE !**

## Pour vous :

**Votre consultation post natale :** 6 à 8 semaines après la naissance, avec un gynécologue (si césarienne) ou une sage-femme de votre choix.

**Les séances de rééducation périnéale :** à débiter à partir de 6 semaines après l'accouchement, avec une sage-femme libérale ou un kinésithérapeute.

### Les points :

Au niveau du périnée : résorption spontanée en 10-15 jours. Pour une cicatrice de césarienne, il est possible de faire des cataplasmes d'argile ou crème à base de calendula. Comme toute cicatrice, il faut la masser. Douche habituelle au savon doux, bien sécher avec une serviette en tamponnant.

### Les pertes :

**Diminution progressive** la 1<sup>ère</sup> semaine mais des petits saignements peuvent persister plusieurs jours. Il peut y avoir une ovulation avant le retour de couches (1<sup>ère</sup> règles après l'accouchement), qui se produit 6 à 8 semaines après la naissance (voire plus si allaitement maternel).

Une **ordonnance de contraception** vous a été remise à la sortie de la maternité selon votre souhait. Vous pourrez en reparler avec une sage-femme ou un gynécologue.

**Les bains et les tampons** sont déconseillés les 2 premières semaines.

Pour votre santé, **marchez et sortez** votre bébé. Attendez la fin de la rééducation périnéale pour recommencer des sports dynamiques. **Évitez** de porter des **poids** supérieurs à celui de votre bébé.

**Le Baby blues** ou déprime qui suit la naissance est normal mais s'il dure plusieurs jours ou si vous le sentez nécessaire, une psychologue peut être consultée au CMP ou en cabinet libéral.

## Pour bébé :

**Suivi médical** : tous les mois par votre médecin généraliste, médecin de la PMI ou pédiatre de votre choix.

Essayez de maintenir la température de la chambre à 19°C. Aérez la tous les jours.

Attention au tabagisme passif, ne fumez pas à l'intérieur.

**Couchez** votre bébé **sur le dos** sur un matelas ferme, dans une turbulette (sans oreillers, tour de lit, doudou, couvertures). Ne pas le laisser de longues périodes dans un maxi cosy ou transat. Favoriser les positions à plat, sur le dos sur un tapis d'éveil ou sur le ventre, sous votre surveillance pendant des phases d'éveil, afin de renforcer le tonus des muscles de la nuque et du dos.

Ne laissez **jamais** votre bébé **sans surveillance** sur le matelas de change etc.

**Le bain** n'est pas obligatoire tous les jours ; il peut être fait le soir pour détendre votre bébé.

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.

Si vous êtes déconcerté(e), si vous ne supportez plus ses pleurs, ne criez pas et, surtout, **ne le secouez pas**. Posez-le en sécurité et sortez prendre l'air quelques minutes ou passez le relais.

Vous apprendrez progressivement la signification de ses pleurs :

- faim
- sommeil,
- inconfort,
- besoin d'un câlin etc.

**Les soins du cordon** au savon se font au moins une fois par jour jusqu'à cicatrisation complète.

**Les soins du siège** se font à l'eau et au savon à chaque change en séchant par tamponnement. Vous pouvez utiliser du liniment oléo-calcaire sur peau saine et sèche afin de protéger le siège de votre enfant et la crème prescrite à votre sortie en cas de rougeurs.

## Son alimentation

Le lait est l'aliment le plus adapté pour votre enfant au cours des 6 premiers mois.

### >> L'alimentation au sein



Au début, donnez le sein à la demande

Pendant les 4 ou 6 premières semaines au moins, évitez si possible l'allaitement mixte (sein et biberon). Par conséquent, l'utilisation du tire lait est possible par la suite selon les conseils ci-dessous.

Les tétées rapprochées du soir sont normales : toutes les 1h30-2h. Bébé fait ses réserves pour la nuit et décharge les émotions de la journée.

### **Le recueil du lait :**

Lavez vous soigneusement les mains.

Utilisez des biberons et accessoires lavés au liquide vaisselle (ou lave-vaisselle), bien rincés et séchés (sans les essuyer), au préalable

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

### **La conservation du lait maternel :**

Il peut être conservé 4 heures à température ambiante, 48 heures au réfrigérateur et 4 mois au congélateur.

Après le recueil, placez-le immédiatement au réfrigérateur à 4° (ne pas le stocker dans la porte).

Si vous désirez conserver votre lait plus de 48h, il peut être congelé à - 18° (ni au freezer ni le compartiment à glaçons, veillez à ne remplir le biberon qu'aux trois-quarts maximum).

Plus d'info sur le guide de l'allaitement maternel de l'INPES [ou  
solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/recommandations\\_d\\_hygiene\\_pour\\_les\\_biberons.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/recommandations_d_hygiene_pour_les_biberons.pdf)

### >> L'alimentation au biberon :

**Suivez les rythmes et l'appétit** de l'enfant, augmentez les rations progressivement.

**Reconstitution du lait** : mettre l'eau en premier puis une cuillère rase de poudre par 30 mL d'eau. Ne pas s'inquiéter si bébé refuse ponctuellement un biberon et/ou s'il prend des quantités variables.

**Nettoyer** les biberons à l'eau et au liquide vaisselle, les rincer abondamment (sans stérilisation) ou au lave vaisselle.

>> Lors de l'administration du ZymaD prescrit par le pédiatre, installer votre bébé en **position semi-assise** et administrer la vitamine **lentement**, dans une petite cuillère, pour qu'il l'avale naturellement **avant** la tétée ou le biberon.

### >> Les selles :

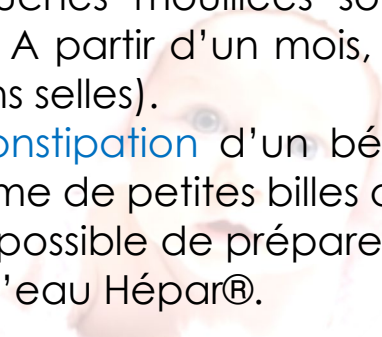
La fréquence est variable d'un enfant à l'autre et selon son mode d'allaitement.

**Pour un bébé nourri au sein** : le 1<sup>er</sup> mois, au moins 3 selles/jour et 4 à 6 couches mouillées sont le signe que bébé tète suffisamment. A partir d'un mois, les selles se raréfient (parfois 10-12 jours sans selles).

En cas de **constipation** d'un bébé nourri au **biberon** (selles dures sous forme de petites billes ou pas de selles pendant plus de 36h), il est possible de préparer ponctuellement un biberon avec moitié d'eau Hépar®.

**Lavez** le linge avec une lessive normale et sans assouplissant.

Vous pouvez **sortir votre enfant** dès le retour à la maison si la météo est clémente.



**En hiver**, comme votre enfant est peu mobile, pensez à mettre l'équivalent d'une épaisseur de vêtement en plus par rapport à vous.

**En été**, ne couvrez pas votre landau avec un linge afin que l'air circule.

Si vous devez prendre la **voiture**, votre bébé doit être attaché dans un dispositif de retenue adapté à son âge. L'idéal est de vous procurer un siège auto à l'avance et de tester son installation. **Attention en hiver**, les **combinaisons épaisses** empêchent un serrage efficace des bretelles.

Si vous montez en **altitude**, montez doucement et faites téter votre bébé. Eviter d'enchaîner les montées-descentes (2 – 3 fois par semaine maximum si possible).

Vous trouverez aussi beaucoup d'informations dans le **carnet de santé** de votre enfant.

## Vos relais en cas de besoin

### **Les Sages-femmes Libérales**

Une visite à domicile, prise en charge à 100% par l'assurance maladie est réalisée par une sage-femme libérale. Elle s'assurera du bon état de santé de votre bébé et du votre.

BSM - Aime : Laure Bonnefoy/ Emma Abry 04.79.07.48.17

Aime - Moutiers : Solène Ménégau 06.29.74.11.93

Val d'Isère : Audrey Nalin 06.64.73.28.03

Aigueblanche : Julia Reydellet 07 78 70 04 17



## Les puéricultrices de la PMI (gratuit)

Elles peuvent venir à domicile pour vous informer et répondre à vos questions (allaitement, biberons, éveil, suivi médical, mode de garde etc.)

Secteur de BSM / Aime / Tignes : 04 79 44 53 15  
Secteur de Moutiers / Bozel : 04 79 44 54 30

## Pédiatre / Médecin généraliste

Il est recommandé pour votre nouveau-né une visite avec un pédiatre ou médecin habilité vers le 10<sup>ème</sup> jour de vie.

## L'hôpital

Sages-femmes, gynécologues et pédiatres pour les consultations programmées ou les urgences.

