

LIVRET D'INFORMATIONS **L'ARRIVÉE ET LES PREMIÈRES SEMAINES DE BÉBÉ**



HCL

HOSPICES CIVILS
DE LYON

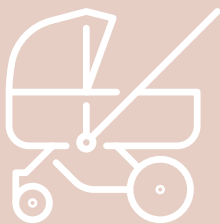
**HÔPITAL
LYON SUD**

www.chu-lyon.fr

Chers parents, l'équipe de la maternité de l'hôpital Lyon Sud vous souhaite la bienvenue.

Nous sommes à votre disposition pour vous accompagner durant votre séjour. Vous trouverez dans ce livret différentes informations que nous pourrons compléter selon vos besoins.

*Bien à vous,
l'équipe de la maternité.*



SOMMAIRE

PRÉSENTATION DE LA MATERNITÉ DE L'HÔPITAL LYON SUD	P.3
INFORMATIONS IHAB (INITIATIVE HÔPITAL AMI DES BÉBÉS)	P.5
À LA NAISSANCE.....	P.6
ALIMENTATION ET RYTHME DU NOUVEAU-NÉ.....	P.7
LES BÉNÉFICES DE L'ALLAITEMENT MATERNEL.....	P.11
J'ALLAITE : REPÈRES POUR BIEN DÉMARRER LE PREMIER MOIS	P.12
TIRER MON LAIT EN CAS DE SÉPARATION PRÉCOCE MÈRE-BÉBÉ.....	P.14
CALMER MES INCONFORTS SI JE N'ALLAITE PAS	P.16
LA SORTIE DE LA MATERNITÉ	P.17
LE RETOUR À DOMICILE, QUELQUES CONSEILS	P.19
LIENS, NUMÉROS ET ADRESSES UTILES	P.24
NOTES	P.26

PRÉSENTATION DE LA MATERNITÉ DE L'HÔPITAL LYON SUD

L'équipe de la maternité de l'hôpital Lyon Sud vous propose :

- Un **suivi de votre grossesse** adapté en fonction de vos besoins.
- Un **entretien prénatal** précoce.
- Des **échographies** prénatales
- Des **cours de préparation à la naissance** :
 - La visite virtuelle de la maternité.
 - La mobilité.
 - L'hypnose.
 - L'accouchement.
 - L'alimentation du nouveau-né.
 - Les soins de puériculture.
 - Les ateliers « santé environnementale des femmes enceintes et des nouveau-nés ».
 - Le café allaitement.
- Des consultations d'**acupuncture**.
- Des consultations de **tabacologie/addictologie**.
- Un accompagnement **psychologique et social**.
- Des consultations d'**allaitement**.



Les visites de la fratrie, des grands-parents ou de personnes de confiance choisies par les parents sont possibles, sous certaines conditions.



Si vous vivez loin de l'hôpital, il existe un hébergement pour les familles des personnes hospitalisées (Maison Saint-Jean) et lorsque l'état de santé de votre bébé le permet, un transfert vers un autre hôpital plus proche de votre domicile pourra être envisagé.

Les différentes unités de la maternité

Le service de maternité, la grossesse pathologique et la salle d'accouchement travaillent en collaboration avec le service de néonatalogie.

- Le **diagnostic anténatal**.
- Les **urgences gynécologiques et obstétricales 24h/24**.
- La **pathologie de la grossesse** composée de 13 lits.

– Une salle d'accouchement comprenant **5 salles de naissance** dont 1 salle avec chaise de suspension et une avec une baignoire de dilatation, l'accouchement physiologique est possible dans toutes les salles. Une anesthésie péridurale déambulatoire est également possible.



– Les **suites de naissances** avec 25 lits dont 6 lits en chambre double :



- Un **salon des parents** est disponible pour pouvoir se reposer et se restaurer.
- Un **service de néonatalogie et soins intensifs de niveau 2B**, c'est-à-dire qu'il peut recevoir des **nouveau-nés à partir de 30 SA et/ou pesant plus de 1000g**, mais aussi des nouveau-nés à terme nécessitant des **soins spécifiques**.
- **Deux chambres parents enfants** peuvent vous être proposées.
- Notre maternité est un centre régional de référence pour la **prise en charge des hémorragies du post-partum**.

 Pour l'équipe, les parents ont une place fondamentale dans les soins apportés à leurs bébés. L'équipe vous expliquera tous les soins mis en place pour aider votre bébé à bien évoluer et vous intégrera à ces derniers si vous vous sentez prêts : les soins quotidiens, la pratique du peau à peau, les soins de soutien au développement, l'alimentation poussée par les parents.

INFORMATIONS IHAB (INITIATIVE HÔPITAL AMI DES BÉBÉS)

La maternité est actuellement en démarche pour l'obtention du label.

 **La maternité de l'hôpital Lyon Sud s'engage pleinement pour vous proposer un accompagnement en respectant au plus près votre projet dans la bienveillance et dans le respect du rythme de votre nouveau-né.**

Pour cela, la maternité s'est engagée dans une démarche de labellisation IHAB (Initiative Hôpital Ami des Bébés). Le label IHAB garantit une qualité d'accueil du nouveau-né et de ses parents dans les maternités et les services de néonatalogie. Il a été mis en place à l'initiative de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et de l'UNICEF (Fonds des Nations unies pour l'enfance).

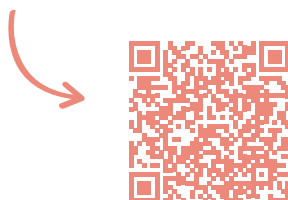
Les 3 principes de l'IHAB :

- Organiser des soins autour des rythmes biologiques du nouveau-né et de la mère.
- Répondre aux besoins physiologiques, psychologiques et culturels de l'enfant et de sa famille tout en assurant la sécurité médicale.
- Apporter un soutien aux parents pour leur permettre d'acquérir progressivement une autonomie.

 **De plus, l'équipe Phylia de la maternité propose de vous accompagner tout au long de votre grossesse pour un accouchement physiologique.**

Phylia est une filière spécifique qui propose un parcours de soin personnalisé aux femmes, dont la grossesse est à bas risque, et qui ont pour projet un accouchement sans péricidurale, avec un suivi de leur grossesse et de leur accouchement par une équipe restreinte de sages-femmes sensibles à la prise en charge physiologique de l'accouchement.

Dans la mesure du possible, chaque sage-femme suivra la même patiente jusqu'à l'accouchement, ainsi que pour la consultation post-natale. Si elle n'est pas présente le jour J, une consœur de la filière prendra le relai pour accompagner le couple (<https://www.chu-lyon.fr/accouchement-naturel-la-maternite-de-lhopital-lyon-sud>).



PRÉSENCE DU CO-PARENT À L'ACCOUCHEMENT ET EN CÉSARIENNE

Le co-parent est invité à vous accompagner et vous soutenir pendant votre séjour, que ce soit en salle de naissance, en salle de césarienne en l'absence de contre-indication, et à la maternité.

PEAU À PEAU



À la naissance, il vous sera proposé de mettre votre bébé en peau à peau. Cette pratique est considérée comme un soin à part entière. Elle le protégera du froid, le stimulera en lui rappelant les sensations vécues dans votre ventre et facilitera la mise en route de l'allaitement maternel.

Le peau à peau rassure le bébé et favorise le lien d'attachement

La chaleur du corps, l'odeur de la mère, le son de la voix facilitent sa transition vers le monde extérieur. Il se sent en sécurité.

Le peau à peau réchauffe le bébé et permet une meilleure adaptation à la vie extra-utérine

Il aide au maintien de sa température, de son oxygénation et de sa glycémie.

Le peau à peau renforce les défenses immunitaires du bébé

En contact direct sur la peau de sa maman, le bébé acquiert la flore bactérienne familiale lui permettant de construire ses propres défenses immunitaires.

Le peau à peau facilite la mise en place de l'allaitement maternel

À la naissance, le nouveau-né possède déjà de nombreuses compétences. Le peau à peau renforce ses compétences et lui permet de ramper vers le sein.

PREMIÈRE TÉTÉE

L'idéal serait qu'elle ait lieu dans les premières heures après la naissance. Le réflexe de succion étant au plus haut.



En peau à peau, votre nouveau-né va ramper plus ou moins vite vers le sein grâce à l'odeur de votre aréole. Pour pouvoir l'effectuer en toute sécurité, nous vous expliquerons comment le pratiquer.

Il est fortement conseillé de vous procurer un bandeau de peau à peau adapté à vous et un autre adapté au co-parent.

LE PREMIER JOUR

Le nouveau-né ayant besoin de s'adapter à la vie extra-utérine, il est souvent très somnolent les 24 premières heures.

L'alimentation est proposée dès les premiers signes d'éveil

Vous pouvez laisser le bébé téter aussi souvent qu'il le désire, proposez-lui le sein dès les premiers signes d'éveils, avant les pleurs, sans limiter le nombre, ni la durée des tétées, y compris la nuit. Garder son bébé près de soi le plus possible permet d'accéder à ses besoins.

En cas d'allaitement maternel, l'usage de la tétine est déconseillé, la tétine pouvant espacer les tétées et ainsi diminuer la lactation.

Les signes d'éveils du bébé

Observer ces signes permet de répondre aux besoins du bébé.

Éveil calme : c'est le meilleur moment pour me proposer la tétée



Je commence à bouger



J'ouvre la bouche



Je tourne la tête

Éveil agité : j'ai vraiment faim ! C'est plus dur pour moi de m'accrocher



Je m'étre



Je mets les mains à la bouche



Mes mouvements sont plus marqués

Je pleure, c'est trop tard. Il faut me calmer avant de me proposer le sein



Je pleure



Je suis agité



Ma peau rougit

Bien installer son bébé au sein

Installez-vous confortablement dans la position de votre choix, bébé tout contre vous, bien soutenu.

Mettre bébé correctement au sein améliore l'efficacité de la succion et diminue le risque de douleurs (crevasses, engorgement). Plus bébé tète efficacement, plus vous fabriquez du lait. La bouche de bébé est grande ouverte et englobe une grande partie de l'aréole, plus en-dessous du mamelon qu'au-dessus. Le menton du bébé est contre le sein, sa tête est légèrement en arrière.



– La bouche de votre bébé doit être grande ouverte.

– Votre bébé aborde le sein avec son menton, ses lèvres bien retroussées sur le sein font un effet de ventouse. Sa bouche doit englober une partie de l'aréole, son menton est contre le sein. Sa tête est légèrement inclinée en arrière et le nez dégagé du sein.

L'équipe vous accompagnera pendant votre séjour lors des mises aux seins et vous proposera plusieurs positions afin que vous trouviez celles les plus confortables pour vous.

Si votre bébé dort beaucoup, nous vous invitons à faire du peau à peau et de l'expression manuelle aussi souvent que possible.

L'expression manuelle



Il est toujours utile de savoir exprimer son lait, pour cela :

1. Commencez par un massage de tous les quadrants du sein
2. Puis positionnez vos doigts à 2,5-3 cm en arrière de la base du mamelon, de façon à former un C ou un U, le mamelon étant au centre. Ensuite, pressez les doigts vers la cage thoracique sans relâcher
3. Puis comprimez le sein en ramenant les doigts vers le mamelon

Si vous n'êtes pas à l'aise, le personnel de la maternité vous aidera à acquérir la technique.

Bien installer son bébé pour le nourrir autrement

Pour le respect de son rythme, il est important d'être attentif aux signes de faim de votre bébé. Installez-vous confortablement dans la position de votre choix, bébé tout contre vous.

À la tasse, à la cuillère, avec un dispositif d'aide à la lactation (DAL), à la seringue... l'équipe est là pour vous accompagner dans la préparation, la conservation et la fréquence d'alimentation adaptée à votre bébé.

LE DEUXIÈME JOUR : ENTRE 24 ET 48 HEURES

Votre bébé va perdre du poids : **c'est normal !**

La nuit du 2^e jour, votre bébé va peut-être demander plus souvent : **c'est la nuit de la « java »**, vous commencez à produire plus de lait.

La montée de lait se fait entre le 2^e et le 5^e jour et cela est variable selon les femmes. Lors de la montée de lait, bébé va réclamer plus souvent le sein. Vos seins vont devenir plus tendus et/ou chauds. Il est important de maintenir un maximum de proximité avec votre bébé jour et nuit pour le mettre régulièrement au sein, qu'il soit avec vous ou hospitalisé en néonatalogie. Cela va vous permettre de drainer vos seins et éviter un engorgement.

En cas de montée de lait non désirée, les professionnels vous donneront des conseils pour vous soulager.

LE TROISIÈME JOUR : ENTRE 48 ET 72 HEURES

Bébé commence à perdre moins de poids et peut en reprendre si la montée de lait est présente. Bébé est même de plus en plus efficace au sein et il est plus facile d'observer l'efficacité d'une tétée.

La succion de votre bébé va évoluer pendant votre séjour et au retour à votre domicile. Vous pouvez vous aider de l'outil "Papillon de lait" qui va vous permettre d'évaluer la tétée selon 5 critères (cf. document A4 en complément) :

- **Le foussement** : réflexe archaïque permettant au bébé d'aller vers le sein et de l'attraper.
- **La durée de la tétée** : il n'y a pas de durée optimale de la tétée. Néanmoins, une tétée de moins de 10 minutes est un peu courte mais à l'inverse une tétée de 45 minutes à 1h est un peu longue.
- **La succion** : une salve de succion est le nombre de suctions que fait le bébé entre 2 pauses. Plus les salves de succion sont longues, plus la succion du bébé est mature et plus la tétée sera efficace.
- **La prise du sein**
- **Le nombre de déglutitions** : plus les jours vont passer et plus vous allez entendre des déglutitions. Lorsque vous aurez les flux de lait et que votre bébé aura une succion mature, il va déglutir quasiment à chaque succion.

Les signes d'efficacité

SUCCION NUTRITIVE

- Votre bébé se réveille tout seul et tète efficacement, de façon ample, régulière, répétée, avec des pauses sans lâcher le sein.
- Il déglutit régulièrement puis s'endort et lâche le sein de lui-même.
- Pour votre bébé, il est intéressant de proposer les 2 seins à chaque tétée et d'alterner le sein proposé en premier d'une tétée sur l'autre.
- Le premier mois, votre bébé va téter environ 8 à 12 fois par 24h. Il est fréquent que les tétées soient plus rapprochées en fin de journée et la nuit.

ÉLIMINATIONS

- Selles : au moins 3 selles par 24h, liquides, granuleuses, jaunes. Si votre bébé boit du lait infantile, la fréquence des selles peut être moins importante. Il se peut même qu'il n'y ait pas sur 48h.
- Urines : 5 à 6 couches lourdes par 24h.

SIGNES MATERNELS

- La succion efficace de votre bébé entraîne la libération d'ocytocine, vous ressentirez certainement des contractions lors des tétées les premiers jours après votre accouchement. De plus, vous sentirez probablement un relâchement de votre corps ou une fatigue après la tétée.
- La soif à partir du 3^e jour est aussi un signe de tétées efficaces.

PRISE DE POIDS

- Il prend du poids après en avoir perdu physiologiquement pendant les 2 à 3 premiers jours.
- La prise de poids idéale est en moyenne de 30g par jour.
- Après la sortie de la maternité, il est conseillé de faire peser régulièrement votre bébé les 15 premiers jours par votre sage-femme libérale ou à la PMI. Puis 1 fois par semaine jusqu'à 1 mois.
- Les pesées seront ensuite faites une fois par mois lors des visites pédiatriques.

LES BÉNÉFICES DE L'ALLAITEMENT MATERNEL

L'allaitement maternel est le mode d'alimentation le plus adapté pour votre bébé. Allaiter est un geste naturel et une vraie richesse, pour votre enfant, pour vous, pour votre relation. L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande un allaitement maternel exclusif pendant 6 mois et jusqu'à 2 ans en complément de la diversification alimentaire.

La décision d'allaiter vous appartient, ainsi qu'au co-parent.



Le lait maternel couvre tous les besoins de votre bébé, il évolue constamment selon les besoins de votre enfant pour s'adapter à sa croissance.

PROTECTION DU NOUVEAU-NÉ

- Protection immunitaire grâce à vos anticorps
- Meilleure digestion
- Développement du microbiote
- Prévention de l'obésité et du diabète
- Meilleur développement cognitif

SANTÉ DE LA MÈRE

- Réduction des pertes sanguines et du risque hémorragique
- Diminution du risque de dépression du post-partum
- Perte de poids facilitée
- Diminution du risque de cancer du sein et de l'ovaire
- Favorisation du lien d'attachement



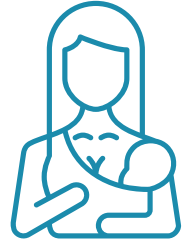
J'ALLAITE : REPÈRES POUR BIEN DÉMARRER LE PREMIER MOIS

Contenus élaborés par le Réseau d'Information et de Soutien à l'Allaitement Maternel (RISAM)
<https://www.aurore-perinat.org/documentation/>

CÔTÉ MAMAN

Je suis à l'aise avec au moins une position d'allaitement

- Madone inversée
- « Biological nurturing » en transat
- Ballon de rugby
- Couchée sur le côté
- Madone



Les positions d'allaitement évoluent à mesure que votre bébé grandit.

 **Avant une tétée, commencez par vous laver les mains, installez-vous confortablement, ventre contre ventre. Veillez à ce que bébé ne tire pas sur votre sein.**

Je peux ressentir des changements physiques pendant la tétée

Il est habituel de ressentir des changements physiques pendant la tétée :

- vous avez des contractions
- votre 2^e sein peut couler
- à partir du 3^e jour, vous avez soif

 **Et juste après la tétée : vos seins sont plus souples, vous avez envie de dormir... Profitez-en pour faire une sieste.**

Mes tétées sont confortables

Au début de l'allaitement, il arrive d'avoir des douleurs aux mamelons ou seins, qui doivent diminuer rapidement.

 **Après 10 jours, si votre douleur est supérieure à 4 (sur une échelle de 0 à 10) : consultez un professionnel formé en allaitement.**

J'apprends à faire couler du lait de mes seins

Faire couler son lait (expression manuelle ou avec un tire-lait) permet de :

- recueillir du lait
- stimuler la production de lait
- faciliter le démarrage si la tétée est difficile
- soulager les douleurs.



À la fin de chaque tétée, appliquez une goutte de lait sur votre mamelon : cela a un effet cicatrisant et protecteur.

L'allaitement se met en place progressivement au cours du 1^{er} mois. Prenez confiance en vous et en votre bébé.

Votre entourage, par sa présence, son aide, et ses encouragements représente un soutien précieux dans votre allaitement.



Pour vous informer, être soutenue, être accompagnée : vous pouvez solliciter des professionnels ou des mères formés en allaitement maternel.

CÔTÉ BÉBÉ

Mon bébé montre qu'il est prêt

À l'éveil, bébé commence à s'agiter, cherche son poing pour le lécher, a des mouvements de succion... C'est le moment de lui proposer le sein.



N'attendez pas que votre bébé pleure pour lui donner le sein.

Mon bébé tète plus de 8 fois par 24h

Un bébé est très demandeur jour et nuit. Au 2^e et 3^e jour, bébé réclame encore plus : c'est normal. Le 1^{er} mois, il est habituel que les tétées soient plus fréquentes et rapprochées en fin de journée et la nuit. Et la durée ? Elle est très variable et dépend de l'efficacité des tétées.



Si votre bébé est peu demandeur et somnolent : consultez un professionnel formé en allaitement.

Mon bébé prend bien le sein

- Bouche grande ouverte, menton collé au sein, nez naturellement dégagé.
- Sa succion est active, rythmée, rapide puis plus ample et lente. Bébé fait des pauses pour avaler.



Vous savez repérer que votre bébé avale du lait.

Mon bébé boit suffisamment de lait

Après le 4^e jour, bébé a :

- 4 selles liquides jaune d'or (de la taille d'une paume de main) par 24h
- 5 à 6 couches « lourdes de pipi » par 24h

Ce sont là des signes très positifs d'un allaitement qui fonctionne.

? **À la fin de la première semaine, si votre bébé n'a pas plusieurs selles jaune d'or chaque jour : consultez un professionnel formé en allaitement.**

Le premier mois : faites peser votre bébé chaque semaine par un professionnel de santé.

Les 3 premiers jours, bébé perd du poids. Puis, il le reprend progressivement (minimum 25g par jour), pour arriver à son poids de naissance dans les 10 jours.

? **Si votre bébé ne prend pas suffisamment de poids ou s'il n'a pas repris son poids de naissance au 10^e jour : consultez un professionnel formé en allaitement.**

TIRER MON LAIT EN CAS DE BESOIN

Contenus élaborés par le Réseau d'Information et de Soutien à l'Allaitement Maternel (RISAM)

<https://www.aurore-perinat.org/documentation/>

RECUEIL DU LAIT

Certaines circonstances peuvent vous amener à tirer votre lait :

- initiation ou maintien de la lactation en cas de séparation (bébé en néonatalogie)
- difficulté de prise de sein de la part de votre bébé
- engorgement passager
- crevasses douloureuses
- absence momentanée ou reprise du travail...

Vous vous interrogez sur votre capacité à extraire votre lait. Toutes les mamans sont capables de faire sortir du lait de leurs seins mais cela demande un apprentissage. Vous vous installerez confortablement, dans un environnement agréable. Un rappel physique de votre bébé (photo, vêtement...) peut faciliter le recueil de lait. Le recueil peut se faire manuellement ou au tire-lait. Il est important qu'il soit indolore.

HYGIÈNE LORS DU RECUEIL DU LAIT

- 1 _ Lavez-vous les mains avant chaque recueil
- 2 _ Après utilisation, nettoyer le matériel dans lequel vous recueillez et stockez le lait (eau chaude, liquide vaisselle, écouvillon)
- 3 _ Rincez avec soin. Laissez sécher sur papier absorbant à usage unique sans essuyer.

Stérilisation du matériel

- Indispensable lorsque le lait est géré par le lactarium Auvergne-Rhône-Alpes (LARA)
<https://www.chu-lyon.fr/lactarium-auvergne-rhone-alpes> - Tél : 04 72 00 41 43
- Inutile au retour du bébé au domicile.

Quantité de lait tiré

La quantité de lait recueillie est variable. Elle n'est pas le reflet du lait reçu par le bébé pendant la tétée.

Expression manuelle

Cf. page 9 du document

Soyez confiante et patiente, laissez vos mains apprivoiser vos seins. Les mouvements se font au même rythme que la succion du bébé.

L'expression manuelle peut être faite :

- pour le recueil du colostrum
- avant la tétée (pour démarrer le jet de lait)
- avant et après le recueil au tire-lait (pour stimuler la production).

Utilisation du tire-lait

Le recueil du lait sera précédé d'un temps de "prise de contact" avec le sein par effleurage ou massage léger. Il existe plusieurs types de tire-lait :

- double pompage
- tire lait unique avec bébé sur l'autre sein
- tire-lait unique et compression du même sein

Quand recueillir son lait ?

Pour mettre en place efficacement la lactation, 7 à 8 recueils de lait sur 24h sont préconisés. Il est recommandé de débiter les recueils de lait dès la naissance. Il n'y a pas de délai minimum entre deux recueils, mais évitez d'espacer de plus de 4 heures. Le rythme du recueil peut être aussi irrégulier que le serait le rythme des tétées du bébé.

Conservation du lait au retour du bébé au domicile

- À température ambiante : 4h
- Réfrigérateur > 4° (pas dans la porte) : 48h
- Congélateur -18° : 4 mois
- Conservation après décongélation :
 - Au réfrigérateur : 24h
 - À température ambiante : 1h
 - Si réchauffage : 30 min

Recommandations de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

Comment donner le lait ?

- À la tasse
- À la cuillère
- Au dispositif d'aide à l'allaitement ou sonde n°6

CALMER MES INCONFORTS

Contenus élaborés par le Réseau d'Information et de Soutien à l'Allaitement Maternel (RISAM)

<https://www.aurore-perinat.org/documentation/>

SIGNES D'ÉVENTUELS D'INCONFORT

- **Température** : une poussée de fièvre > 38° durant 24 à 48h est possible
- **Écoulement spontané de lait** : un écoulement de lait est possible jusqu'à un mois sans allaitement
- **Rougeur des seins** : une rougeur des seins peut accompagner la tension locale
- **Tension des seins** : des seins durs/tendus peuvent être soulagés localement
- **Douleur des seins** : la douleur doit être évaluée pour permettre un traitement adapté
- **Taille des seins** : après la naissance, une augmentation des seins d'une à deux tailles peut se produire et disparaîtra

Vous pouvez n'avoir aucun signe d'inconfort. S'ils apparaissent, ils peuvent se manifester entre le 3^e et le 10^e jour après la naissance. Une fois apparus, les symptômes devraient disparaître en trois ou quatre jours. C'est votre degré d'inconfort/d'inquiétude qui vous incitera à consulter un professionnel de santé.



Rassurez-vous, des solutions efficaces existent pour vous soulager : certaines à réaliser vous-même, d'autres pourront vous être proposées par des professionnels de santé.

LES SOLUTIONS

Dans tous les cas

- **Porter un soutien-gorge adapté** et ne jamais bander les seins.
- **Boire à sa soif** (restreindre les boissons est inutile).

Localement, je peux

- **Appliquer du froid** (ex : sachets de petits pois surgelés enveloppés d'un tissu).
- **Poser une feuille de chou vert** (frisé ou plat) directement sur la zone douloureuse pour une meilleure efficacité. (La feuille peut être, au préalable, entaillée puis aplatie à l'aide d'un rouleau).
- **Placer de l'argile verte en pâte** (prête à l'emploi ou à reconstituer) entre deux compresses.

Argile verte et chou, pour être efficaces, doivent être laissés en place au moins une heure et peuvent s'appliquer sans danger toute une nuit.

En consultant un professionnel de santé

- **Des traitements médicaux** (paracétamol, ibuprofène) peuvent être prescrits pour soulager la douleur.
- **Des solutions alternatives** peuvent aussi être proposées : acupuncture, drainage lymphatique, ostéopathie.
- **En cas d'engorgement douloureux**, l'usage d'un tire-lait est possible, jusqu'à nette amélioration (à ne pratiquer qu'une seule fois, éventuellement deux, pas plus). Le soulagement peut être immédiat ou progressif.

LA SORTIE DE LA MATERNITÉ

La sortie de la maternité est validée le jour même par la sage-femme et le pédiatre en fonction de votre santé et de celle de votre bébé.

? Une sortie précoce 2 jours après votre accouchement peut vous être proposée sous condition de votre état de santé et de celle de votre bébé. Dans ce cas, une sage-femme libérale devra passer à votre domicile le lendemain de votre sortie.

Pour faciliter votre retour à la maison, vous pouvez **bénéficier à votre domicile d'un suivi par une sage-femme libérale ou la PMI pour vous et votre enfant**. Pour être sûre de bénéficier de ce suivi, il est conseillé de **prendre contact avec la sage-femme de votre choix au cours de la grossesse et au plus tard avant même d'avoir quitté la maternité**.

Votre sage-femme, après sa première visite, vous dira quel suivi est nécessaire.

– **La PMI** : les centres de protection maternelle et infantile sont des lieux gratuits, ouverts à tous, qui accueillent les parents et les enfants de moins de 6 ans. On peut y faire suivre sa grossesse, et ensuite bénéficier de consultations après l'accouchement et du suivi médical de bébé. On peut aussi participer à des ateliers en groupe organisés à la PMI. Avec les différents professionnels et les autres parents qu'on y rencontre, on peut parler de nos préoccupations, poser nos questions, recevoir des conseils.

– **Le LAEP** : Le lieu d'accueil enfant-parent est un lieu « ouvert » qui accueille de manière libre et sans inscription, des jeunes enfants de moins de 6 ans accompagnés d'un adulte référent (parent, grand-parent...). C'est un espace de jeu et lieu de rencontre, pour les enfants et les parents !

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.



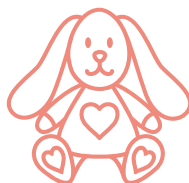
Si à cette fatigue et ces émotions, s'ajoutent une lassitude et un manque d'entrain qui vous paraissent anormaux, n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant ou à votre sage-femme.

Vers qui vous tourner en cas de questionnement ou d'allaitement compliqué ?

- Votre sage-femme libérale
- La PMI
- Lors d'une consultation d'allaitement à l'hôpital Lyon Sud
- Les conseillères en allaitement en ville
- Les associations de mères allaitantes (Galactée, la Leche League,...)

UN CAFÉ ALLAITEMENT

Le café allaitement se tient tous les deuxièmes mardis de chaque mois en salle multi-activités de l'hôpital Lyon Sud. Il est animé par des professionnelles du service de néonatalogie et de la maternité. C'est un moment d'échanges et de partage entre parents autour de l'allaitement maternel. Toute personne souhaitant y participer est la bienvenue.



LE RETOUR À DOMICILE, QUELQUES CONSEILS

L'équipe de la maternité vous propose des réunions de sortie tous les jours, auxquelles vous êtes fortement invités à participer pendant votre séjour.

LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Envoyer un certificat de naissance de votre enfant :

- À l'assurance maladie
- À la mutuelle
- À votre employeur
- À l'employeur de votre conjoint
- À la caisse d'allocations familiales (CAF)



En cas de difficultés, notre service dispose d'une assistante sociale. Vous pouvez également contacter la PMI de votre secteur (coordonnées dans le carnet de santé de votre enfant).

LES RENDEZ-VOUS À PRENDRE

Pour votre retour à la maison, organisez la visite de votre sage-femme libérale (obligatoire pour un retour précoce, fortement conseillé dans les autres situations).

Pour vous :

- Prenez rendez-vous pour votre **consultation de retour de couches** qui doit avoir lieu 6 à 8 semaines après votre accouchement, auprès de votre gynécologue-obstétricien ou de votre sage-femme, ou de la sage-femme du centre de planification et d'éducation familiale (CPEF), ou de votre médecin traitant.
- Un **entretien post-natal précoce** est également conseillé (entre 4 et 8 semaines après votre accouchement, idéalement avec la personne ayant fait l'entretien prénatal précoce).
- **En cas d'urgence** dans le mois qui suit votre accouchement, une consultation est ouverte à la maternité de l'hôpital Lyon Sud entre 8h30 et 17h (Bâtiment 3B, 3^e étage).

Pour votre bébé :

- Rendez-vous chez un **pédiatre ou chez votre médecin traitant** entre 8 et 15 jours de vie, puis un suivi mensuel dès le premier mois est à organiser.
- Vous pouvez également faire **peser votre bébé** à la Maison du département ou à la maison de la Métropole de votre lieu d'habitation, ou chez votre sage-femme. Le premier mois, faites peser votre bébé une fois par semaine par un professionnel de santé.

L'ENVIRONNEMENT DE VOTRE BÉBÉ

– **LE LIT** : choisissez un matelas ferme, **sans oreiller, sans cale bébé, sans couverture, sans peluche, ni doudou** à proximité de son visage. Les tours de lit sont fortement déconseillés. Les 6 premiers mois, il est conseillé d'installer le lit de votre bébé dans votre chambre. **Couchez-le toujours sur le dos**, dans une turbulette bien fermée au niveau des épaules.

– **LA TEMPÉRATURE DE LA CHAMBRE** : entre 18 et 20°C. Aérez quotidiennement la chambre quand votre enfant n'y est pas.

– **LE SOMMEIL** : le sommeil des bébés est variable en durée. Il est normal que votre bébé soit plus réveillé la nuit et plus endormi en journée.

– **LES SORTIES ET LES VISITES** : les sorties sont possibles dès votre retour à domicile. Pensez-bien à le couvrir en période hivernale (bonnet + brassière de laine). Cependant, attention à le découvrir dans un environnement chauffé. Lors des visites, demandez aux personnes de se laver les mains avant tout contact avec votre bébé. Pour sa santé, n'hésitez pas à refuser la visite d'enfants ou d'adultes malades. Évitez les fortes variations de température et ne recouvrez pas entièrement la poussette ou le cosy avec un linge qui empêcherait l'air de circuler.

– **LA CIGARETTE** : **ne fumez pas dans la maison, ni à la fenêtre**. N'hésitez pas à consulter notre sage-femme tabacologue (coordonnées à la fin du document).

LES PETITS TRACAS DE BÉBÉ

– **LES FESSES ROUGES** : changez régulièrement votre enfant. Lavez-lui le siège à l'eau puis rincez et séchez en tamponnant doucement.

– **LE NEZ BOUCHÉ** : faites un lavage de nez au sérum physiologique aussi souvent que nécessaire et de préférence avant les repas.

– **LA CONSTIPATION** : la fréquence des selles de votre bébé est variable en fonction de son type d'alimentation. Consultez en cas de selles anormales ou absentes (pendant 72h), vomissements, ventre ballonné ou comportement inhabituel. Si les selles sont blanches ou sanglantes, vous devez consulter en urgence.

– **LES RÉGURGITATIONS** : laissez votre bébé en position verticale un moment après chaque repas. Consultez votre pédiatre ou votre médecin si cela devient trop important ou inconfortable.

– **LES PLEURS** : ils peuvent exprimer le sommeil, l'inconfort, le besoin de téter ou de faire un rot... Si votre enfant pleure beaucoup, vous pouvez passer le relais au papa/coparent ou à une personne de confiance. Vous pouvez également le laisser pleurer dans son lit mais pendant une durée limitée. Ces précautions empêchent de manipuler brusquement votre bébé et de risquer le syn-

drome du bébé secoué qui désigne un traumatisme crânien non accidentel, entraînant des lésions potentiellement graves du cerveau et qui survient quand on secoue violemment un bébé ou un jeune enfant. Aucun enfant ne doit être secoué, quel que soit son âge et les circonstances. Enfin, les pleurs importants, inconsolables, répétés ou inhabituels nécessitent une consultation médicale.

– **LA FIÈVRE** : la température normale du bébé est comprise entre 36,8 et 37,5°C. Il est inutile de prendre sa température si tout va bien. En cas de fièvre supérieure à 38°C, découvrez-le, faites-le téter et contrôler la température une heure plus tard. Si la fièvre persiste, nous vous invitons à consulter. Les bains ne sont plus recommandés en cas de fièvre.

– **L'ŒIL QUI COULE** : nettoyez-le avec du sérum physiologique. Si cela persiste, consultez.

J'ACCUEILLE BÉBÉ EN ÉVITANT LES DIFFÉRENTS POLLUANTS

Contenus élaborés par le projet Femmes Enceintes Environnement et Santé (FEES) :

<https://www.projetfees.fr/outils-2/outils/>

Dans notre quotidien, nous sommes en contact avec différents polluants qui peuvent avoir des effets sur notre système endocrinien. Quelques astuces pour limiter :

- Je privilégie les matériaux de bricolage et de décoration les moins polluants.
- J'aère régulièrement les pièces de vie (recommandation : 2 fois par jour), d'autant plus s'il y a eu des travaux dans la pièce comme de la peinture, du papier peint ou un nouveau meuble.
- J'évite d'utiliser des parfums d'ambiance.
- Je lave les vêtements (et doudou) de mon enfant au moins une fois avant de lui mettre
- Je limite l'application des produits cosmétiques sur la peau de bébé tels que les parfums, eau nettoyante, crème...
- Je favorise les changes avec de l'eau.
- Je limite la fréquence et la durée d'utilisation des dispositifs émetteurs d'ondes.
- Des ateliers autour de la santé environnementale des femmes enceintes et des nouveau-nés sont proposés tous les deuxièmes jeudis du mois dans le salon des familles en maternité.



LES CONSEILS MÉDICAUX APRÈS VOTRE ACCOUCHEMENT

– **LES SAIGNEMENTS** : ils durent 3 à 4 semaines après votre accouchement. Une fièvre supérieure à 38°C, une quantité supérieure à des règles ou la présence de caillots, des pertes malodorantes ou des douleurs abdominales intenses non soulagées par le paracétamol, doivent vous faire contacter votre médecin ou votre sage-femme.

– **LES HÉMORROÏDES** : l'utilisation de bouée est déconseillée. Privilégiez les coussins de type coussin d'allaitement ou les ballons. En cas de douleur intense ou d'induration (boule dure), contactez votre médecin.

– **LE RISQUE THROMBOEMBOLIQUE (PHLÉBITE)** : il est recommandé de porter des chaussettes ou bas de contention pendant les 6 semaines suivant votre accouchement.

– **LA FATIGUE** : l'arrivée d'un enfant est toujours une période fatigante, n'hésitez pas à vous reposer pendant ses siestes et à vous faire aider. Si vous vous sentez dépassés, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé. Notre maternité dispose de psychologues pour vous aider (coordonnées en fin de chapitre).

– **LA REPRISE DE RAPPORTS** : il n'y a pas de règles, chaque situation et chaque couple sont uniques.

– **LA CONTRACEPTION** : elle peut vous être prescrite dès la sortie de la maternité. Pour toutes questions, n'hésitez pas à contacter votre médecin ou votre sage-femme. Il est préférable pour le bien-être de votre corps, de ne pas envisager de nouvelle grossesse avant les 6 mois de votre enfant.

– **LA CICATRISATION** : En cas de suture du périnée, les fils utilisés sont résorbables et la cicatrisation se fait en général en 15 jours. En cas de césarienne, si vous avez eu des agrafes la moitié sera enlevée au 5^e jour et la totalité au 7^e jour par une infirmière libérale, si vous avez eu des fils pour la suture, ils sont résorbables et ne doivent pas être enlevés.

– **LA RÉÉDUCATION PÉRINÉALE ET/OU ABDOMINALE** : parlez-en avec votre sage-femme ou votre médecin, que vous ayez accouché par voie basse ou par césarienne. Une rééducation périnéale faite par un professionnel de santé qualifié est indiquée après la naissance de votre bébé. Une rééducation abdominale peut vous être également proposée, notamment en cas de césarienne.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Contenus élaborés par le Collège National des Sages-Femmes de France (CNSF) :

<https://www.cnsf.asso.fr/espace-info/information-public/>

Durant la grossesse, il est conseillé de pratiquer une activité physique de 2h30 par semaine réparties en 3 séances de 30 minutes. Ces séances peuvent être une activité sportive (telles que la marche, le vélo, la natation...), du renforcement musculaire (yoga, Pilates...) ou les activités de la vie quotidienne (déplacements à pied, jardinage...).



Cette activité physique permet de limiter la prise de poids, de réduire le risque de diabète, d'hypertension, et de douleurs pendant la grossesse.

La plongée sous-marine est contre indiquée, les sports de contact ou à risques de chute sont fortement déconseillés.

Dans le post-partum, l'activité physique est également conseillée (tous les jours, au moins 30 minutes), légère puis modérée au-delà du premier mois.

Pour plus d'informations vous pouvez consulter les recommandations du Collège National des Sages-Femmes (CNSF) :

<https://www.cnsf.asso.fr/>

VIGILANCE EN PÉRIODE POST-NATALE

– **LE BABY-BLUES** : c'est un évènement physiologique et fréquent en maternité. La maman peut alors se mettre à pleurer pour « un rien », avoir des sautes d'humeur, se sentir dépassée, perdre confiance en elle. Il peut durer quelques heures ou quelques jours, les symptômes disparaissant en général d'eux-mêmes. Si les symptômes durent plus de 2 semaines, il faut alors en parler à un professionnel, c'est peut-être une dépression du post-partum.

– **LA DÉPRESSION DU POST-PARTUM** : elle peut toucher plus fréquemment la mère mais aussi le père. C'est une maladie qui se soigne. Il faut en parler rapidement à un professionnel de santé (sage-femme, médecin traitant, le centre de PMI, psychologue) voire l'hôpital dans une consultation de pédopsychiatrie périnatale.



LIENS, NUMÉROS ET ADRESSES UTILES

CONTACTS

- **Service Universitaire d'Addictologie de Lyon - Équipe de Liaison et de Soins en Addictologie** (SUAL-ELSA), Hôpital Lyon Sud : 04 78 86 41 00
<https://www.chu-lyon.fr/service-universitaire-daddictologie-de-lyon-sual#toc-hopital-lyon-sud>
Contact Mail : ls.addictologie-consult@chu-lyon.fr
- **Psychologues** : Mme BRYON - 04 78 86 65 69 ou Mme LECOINTE 04 78 86 66 53. Elles pourront vous conseiller également sur le dispositif « mon soutien psy » avec des psychologues conventionnées (AMELI).
- **Assistante sociale** : 04 78 86 56 22
- **En cas de difficultés pour l'allaitement**, les sages-femmes conseillères en lactation sont à votre disposition : LS_ALLAITEMENT@CHU-LYON.FR - 04 78 86 56 99
- **Votre médecin traitant ou pédiatre**
- **Pour toute consultation d'urgence appeler le 15 qui vous orientera vers le professionnel adapté.**
- **Urgences pédiatriques** : Hôpital Femme Mère Enfant (HCL), Centre Hospitalier de Villefranche-sur-Saône, Centre Hospitalier de Vienne
- **Votre sage-femme libérale**
- **La maison de la Métropole ou du département de votre secteur**
- **Allo enfance en danger** : 119 24h/24, 7j/7
- **Allo parents bébé** : 0 15800 00 34 36

LIENS UTILES

- 1000 premiers jours : <https://www.1000-premiers-jours.fr>
- Film conseils de sortie du Réseau Aurore : <https://www.aurore-perinat.org/films-conseils-de-sortie-de-maternite>
- LENA : <https://masantementaleperinatale-lena.fr/>
- Projet Femmes Enceintes Environnement et Santé (FEES) : <https://www.projetfees.fr/>
- Label IHAB (Initiative Hôpital Ami des Bébé) : <https://i-hab.fr/>
- Baby clash : <https://www.lamaisondesmaternelles.fr/article/baby-clash-comment-le-surmonter>

- Syndrome du bébé secoué : <https://www.ameli.fr/assure/sante/urgence/bebe-enfant/syndrome-bebe-secoue>. Dossier complet : <https://solidarites.gouv.fr/syndrome-du-bebe-secoue-une-maltraitance-qui-peut-etre-mortelle>
- Le guide de l'allaitement maternel de Santé Publique France : <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/brochure/le-guide-de-l-allaitement-maternel>
- Articles de la leche league : <https://www.lllfrance.org/>
- Documents de l'HAS et le site de l'Assurance maladie

ASSOCIATIONS

- Galactée, soutien à l'allaitement : <https://www.galactee.org>
18 Rue Claude Veyron, 69007 Lyon - 04 72 07 01 00
- La Cause des Parents : <https://lacausedesparents.org>
Maison de la Parentalité et de la Naissance, 8 Rue de Bât Yam, 69100 Villeurbanne
09 54 07 96 08
- L'Or Blanc, réseau de soutien à l'allaitement : <https://membres.lorblanc.org/>
- Leche League France, allaitement et maternage : <https://www.lllfrance.org/>
- Centre social de votre secteur

Pensez à lire le carnet de santé de bébé qui contient également un grand nombre d'informations utiles.



NOTES

This image shows a full page of a notebook or worksheet template. It consists of approximately 20 horizontal rows. Each row is defined by two parallel blue dashed lines, creating a series of uniform gaps for writing. The lines are evenly spaced across the entire page, from top to bottom. There are no margins, text, or other markings present.

NOTES

[illegible]

HÔPITAL LYON SUD
Maternité - Bâtiment 3B
165 Chemin du Grand Revoyet
69495 Pierre-Bénite



SUIVEZ LES HOSPICES
CIVILS DE LYON SUR :



www.chu-lyon.fr