

LIVRET DE SORTIE

MATERNITE



Clinique Kuindo Magnin



# Le début d'un long voyage...

La venue au monde du bébé est un moment fort, une rencontre où les émotions s'entremêlent

Vous, parents, allez devoir vous adapter au rythme désorganisé de votre bébé avant que vous ne trouviez progressivement ensemble le rythme qui vous correspond.

L'équipe de la maternité vous propose ce livret pour vous accompagner dans cette nouvelle aventure.

**N'oubliez jamais que chaque bébé est unique**

# Sommaire

## **CONSEILS BEBE**

<b>MON ALIMENTATION .....</b>	<b>8</b>
<b>MES SOINS D'HYGIENE .....</b>	<b>11</b>
<b>PROTEGEZ MA SANTE .....</b>	<b>15</b>
<b>PROTEGEZ MON SOMMEIL.....</b>	<b>15</b>
<b>ASSUREZ MA SECURITE.....</b>	<b>19</b>
<b>MES SORTIES .....</b>	<b>21</b>
<b>PROTEGEZ-MOI DU SOLEIL.....</b>	<b>22</b>
<b>MES PLEURS .....</b>	<b>24</b>
<b>ME RASSURER .....</b>	<b>24</b>
<b>PROTEGEZ-MOI DE L'APPLATISSEMENT DE MA TETE.....</b>	<b>28</b>
<b>LISTE DES PEDIATRES .....</b>	<b>29</b>

## **CONSEILS MAMAN**

<b>MES RENDEZ-VOUS DANS LES PROCHAINS MOIS</b> .....	<b>32</b>
<b>MES SOINS D’HYGIENE</b> .....	<b>35</b>
<b>CONTRACEPTION / SEXUALITE</b> .....	<b>38</b>
<b>FATIGUE, DIFFICULTÉS MATERNELLES</b> .....	<b>40</b>
<b>NUMEROS UTILES</b> .....	<b>46</b>



# CONSEILS BÉBÉ



# MON ALIMENTATION

*"J'ai besoin de manger suffisamment et souvent pour continuer à grandir.*

*Je retrouverai mon poids de naissance vers le 10ème jour, puis je prendrai environ 200g par semaine"*

Le lait est le seul aliment nécessaire pendant mes 6 premiers mois

## **Je me nourris bien si :**

-  Je m'éveille spontanément et prend au moins 8 à 12 tétées / 24 h (tétées irrégulières).
-  Vous m'entendez et/ou me voyez déglutir.
-  Je me détends progressivement tout au long de la tétée.
-  Je mouille au moins 6 couches d'urines par 24 heures.
-  J'ai en moyenne 3 selles ou plus par 24 heures durant le 1er mois.

## **Et si ma maman a :**

-  Sensation de picotement, chaleur, tension
-  Ecoulement de lait sur le 2ème sein.
-  Sensation de soif
-  Détente, envie de somnoler.
-  Sein vidé, souple (en fin de tétée).
-  Pas de douleur au sein et mamelons non déformés.

**Prise journalière 25-35 g/J et reprise du poids de naissance à 10 j**

La présence d'urines et de selles en quantité suffisante témoigne d'un bon transfert de lait permettant une prise de poids correcte

Il y aura des jours de tétées plus fréquentes ou "jours de pointe"

(3 - 6 - 9 semaines et 3 mois) qui dureront de 24 à 48 h.

Ne t'inquiète pas, ce n'est pas un signe de manque de lait, il faut juste me nourrir à la demande.

*Nourris-moi aux signes d'éveil et n'attends pas que je pleure pour me mettre au sein*

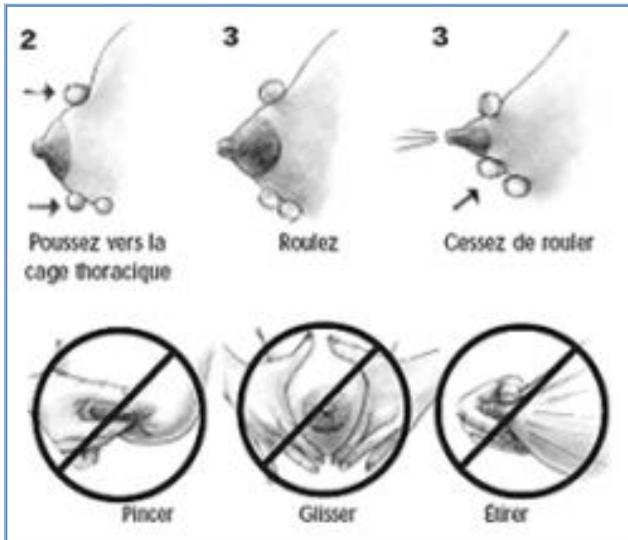


## Il se pourrait qu'à la maison, tu doives tirer ton lait.

Il existe 2 méthodes :

### *L'expression Manuelle*

-  Lave-toi les mains avant le recueil et utilise un récipient propre.
-  Place ta main en soutien sous le sein, l'index sous l'aréole et le pouce au dessus de l'aréole
-  L'aréole tenue entre le pouce et l'index, est étirée vers l'avant sans pincer le mamelon.
-  Relâche et recommence.



### *Le tire-lait*

Il peut être loué en pharmacie. Pour un gain de temps préférez un tire-lait électrique avec un double pompage.

L'expression du lait ne doit pas être douloureuse.



Le lait peut-être stocké dans des pots en verre ou dans des sachets plastiques avec date, nom et quantité de lait (pas plus de 60ml). Vous pouvez mélanger des laits issus de recueils différents s'ils sont à la même température

### *La conservation du lait*

Condition de conservation	Durée de conservation
Température ambiante	1 heure
Au réfrigérateur	3 jours
Au congélateur (-18 °C)	De 6 à 12 mois

Le lait décongelé s'utilise dans les 24 h au réfrigérateur, dans l'heure à température ambiante. Ne jamais le recongeler..

Réchauffe ton lait au bain marie, pas de micro-onde

## MES SOINS D'HYGIENE



### **Toilette /bain**

Moment de complicité, d'échange et de tendresse.

Il n'est pas nécessaire tous les jours. 3 fois /semaine est suffisant, et ne doit pas excéder 10 mn (risque de refroidissement).

Le bain enveloppé vu en maternité peut-être poursuivi à la maison.

Une eau à 37°C en vous aidant d'un thermomètre de bain.

Matériel préparé à l'avance et à portée de main.

Savon doux, surgras, visage, corps cheveux.

Séchage par tamponnement. Assurez-vous que les plis soient bien secs.



### **Soin du cordon**

1 fois par jour lavez-le à l'eau et au savon, rincez et séchez-le bien. Mettre 1 goutte d'éosine jusqu'à la chute du cordon qui a lieu environ entre 5 et 10 jours. Continuez le nettoyage jusqu'à cicatrisation.

Attention, l'éosine permet juste de sécher le cordon et n'a aucune propriété antiseptique.

N'hésitez pas à consulter si le cordon reste mou, tarde à tomber, suinte, saigne, sent mauvais ou si une rougeur apparaît à sa base.



### **Soin du visage**

Il peut être nettoyé avec l'eau du bain.

Si mes yeux coulent utilisez du serum physiologique avec une compresse.

Si mon nez est encombré, faire des lavages avec une pipette de serum physiologique dans chaque narine aussi souvent que nécessaire.



### **La température**

Contrôlez ma température en rectale seulement en cas de doute : si je suis grognon, si j'ai chaud ou froid, si je suis pâle ou transpirant et si mon comportement est inhabituel..



### **Les soins du siège**

Se font à l'eau à chaque change de façon régulière. Il est important de bien sécher par tamponnement.

Si j'ai les fesses irritées, laissez mon siège à l'air ou utiliser la crème prescrite par le medecin.



## **Massages**

Ils me permettent de me détendre, de me stimulez et de passer un moment agréable avec vous, et de renforcer nos liens

# MON CARNET DE SANTE

Un outil précieux



Papa, maman, prenez soin de mon carnet de santé.

Il est le lien indispensable entre les différents professionnels et vous.

Conservez-le dans mon sac à langer.

Vous y trouverez des informations notées par le pédiatre et la sage-femme durant le séjour en maternité ainsi que de nombreux conseils importants.



# PROTEGEZ MA SANTE

## Visites/Pesées

-  Pesez-moi 1 à 2 fois par semaine le premier mois (Sage-Femme, PMI, Pédiatre, Médecin généraliste).
-  Une visite médicale complète une fois par mois est conseillée jusqu'à 6 mois (pédiatre ,Médecin généraliste, pédiatre de PMI)
-  Puis une visite à 9 - 12 et 24 mois.

Calendrier vaccinal : Cf carnet de santé.

## Montrez-moi rapidement au médecin en urgence si :

-  J'ai un comportement inhabituel : agitation ou au contraire peu réactif , cris aigus , cris faible.
-  Température supérieure à 38° ou inférieure à 36° les 3 premiers mois.(Ne me donnez pas d'antipyrétique avant la consultation)
-  Diarrhée brutale, surtout si associée à des vomissements.
-  Jaunisse avec difficulté d'alimentation et/ou à des selles très pâles ou blanches. (Cf : carnet de santé P22)
-  Je suis gêné pour respirer même après m'avoir nettoyé le nez.

**PAS D'AUTOMEDICATION SANS AVIS MEDICAL**

## PROTEGEZ MON SOMMEIL

**en prévention de la Mort Inattendue du Nourisson**

Il est recommandé que je dorme dans mon propre lit, de préférence dans votre chambre les 6 premiers mois sauf si l'un de vous fume.

### **Je suis couché en sécurité :**



Sur le dos, mon visage dégagé



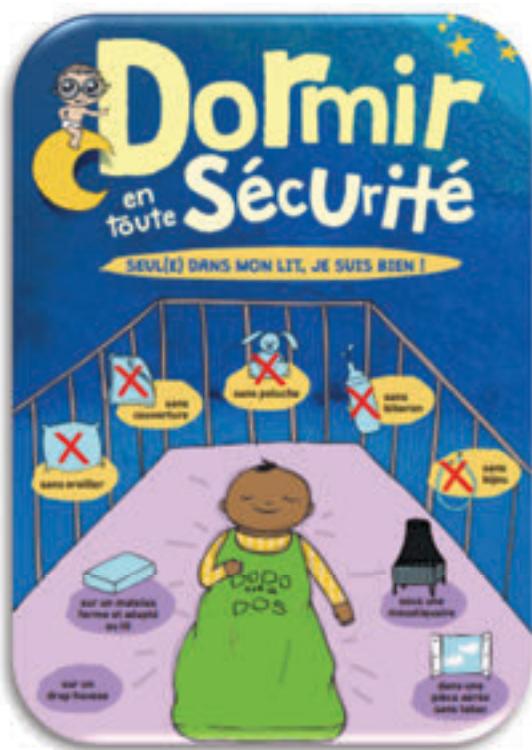
Sans couverture, sans oreiller et sans tour de lit. Préférez pour me couvrir une gigoteuse ou une turbulette



Sur un matelas ferme adapté aux dimensions du lit



Sans peluche/doudous



Sur  
le dos,  
c'est  
kalolo !



### En saison chaude



- 1  
Température  
de la chambre  
supérieure  
à 28°C :  
en body ou  
en couche  
uniquement.



- 2  
Température  
de la chambre  
entre 25°  
et 28°C :  
un pyjama léger.

### En saison fraîche



- 3  
Température  
de la chambre  
entre 21°  
et 25°C :  
un pyjama épais.



- 4  
Température  
de la chambre  
en dessous  
de 21°C :  
turbulette ou  
gigoteuse.

## *Le partage du lit parental*

*peut se faire sous certaines conditions.*

-  Le matelas doit être ferme et plat. (les matelas d'eau, les matelas trop mous qui s'adaptent à chaque position du corps ou défoncés ne sont pas adaptés).
-  Assure-toi que je ne puisse pas tomber du lit ou me coincer entre le matelas et le mur.
-  La pièce ne doit pas être trop chaude.
-  Habille-moi en fonction de la saison.
-  Le drap ou la couverture ne doit pas recouvrir mon visage et ma tête.
-  Ne me laissez pas seul dans ou sur le lit, je risquerais de me mettre dans une position dangereuse.
-  Je dois être installé de ton côté maman, pas entre toi et papa.



La plupart des mères qui allaitent dorment automatiquement face à leur bébé, avec le corps dans une position qui protège le bébé en l'empêchant de bouger vers le haut ou vers le bas du lit.

Votre bébé s'allongera d'habitude sur le côté pour téter. Quand il ne tète plus, vous devez le poser sur le dos pour dormir, jamais sur le ventre ou le côté.

Il n'est pas prudent de partager un lit avec son bébé les premiers mois si celui-ci est né très petit ou prématuré

Aucun des parents ne doit fumer, avoir consommé d'alcool, de médicaments, de drogues, toute autre substance qui cause de la fatigue ou de l'altération de conscience, ni être excessivement fatigué ou avoir un surplus de poids.

Ne pas vous endormir avec votre bébé sur un canapé ou un fauteuil.

## ASSUREZ MA SECURITE

**Je ne reste jamais seul sans surveillance**

👣 dans une pièce avec un animal

👣 sur ma table à langer

👣 dans mon bain

👣 dans la voiture



👣 à la garde d'un  
autre enfant

## Protégez-moi

### DU TABAC

(il augmente les risques d'infections, d'asthme et de *Mort Inattendue du Nourisson*)

En ne fumant pas en ma présence.

En ne fumant pas dans la maison même si les fenêtres sont ouvertes et que je ne suis pas là car les toxiques de la fumée restent plusieurs jours dans la pièce.

### **DES INFECTIONS**

En vous lavant régulièrement les mains.

Evitez de me mettre en contact avec les frères et sœurs ou des personnes malades.

Portez un masque si vous avez un rhume, un mal de gorge , des éternuements et une toux.

Pensez à faire les rappels des vaccinations de mon entourage, notamment la coqueluche.

### **DE LA DENGUE**

Avec une moustiquaire, des prises anti-moustiques et des répulsifs adaptés.

## **MES SORTIES**



Possible dès la sortie de la maternité.

Evitez les lieux publics très fréquentés les deux premiers mois.

Aux heures les moins chaudes.

En voiture, je dois être attaché dans un siège adapté à mon poids et à ma taille.

Même sur un court trajet, ne jamais me prendre sur les genoux.

**PROTEGEZ-MOI DU SOLEIL**



En me mettant des vêtements **amples et légers** qui couvrent mes bras et mes jambes.

En me faisant porter un **chapeau** à bord large, des **lunettes** adaptées.

En me mettant à **l'ombre**.

En me mettant de **la crème solaire** adaptée une demi-heure avant de sortir (au moment de m'habiller par exemple) sur les parties du corps qui sont exposées au soleil toutes les 2 heures

En **m'hydratant**

En ne mettant pas de manou, de paréo ou de couverture sur le cosy ou la poussette car la température augmente de 10°C à l'intérieure :

**privilégiez l'ombrelle**

# MES PLEURS

Pleurer est le seul moyen dont je dispose pour exprimer ma faim, ma douleur, mes émotions.

**Ce n'est pas un caprice, c'est un véritable réflexe de survie.**

Pendant mes 3 premiers mois, mes pleurs commencent et s'arrêtent soudainement sans que l'on sache pourquoi, particulièrement en fin d'après-midi ou en début de soirée (16/22h).

Mes pleurs sont normaux et vous n'y êtes pour rien. Ne doutez pas de vos compétences parentales.

Si vous répondez rapidement et calmement à mes pleurs, je me sens aimé et en sécurité.

Parfois vous ne trouverez pas de solution.

Si vous vous sentez perdue, n'hésitez pas à demander de l'aide à un professionnel, une association ou à votre entourage.

**Mais surtout ne me secouez jamais, c'est dangereux pour moi.**



# ME RASSURER

*Le peau à peau*

Là où je me sens le mieux, c'est tout nu en peau à peau contre ta poitrine ou celle de papa. Hum !! c'est bon !

J'y retrouve les sensations que je connaissais quand j'étais encore dans le ventre, et cela me rassure.

C'est avec papa et toi que je suis le mieux et je n'aime pas passer de bras en bras.



### *Pour ma sécurité*

*Installe toi confortablement en position demi-assise (45°), pas à plat dos.*

*Installe-moi nu avec une couche et mon bonnet à plat ventre sur toi.*

*Mes voies respiratoires sont dégagées.*

*Ma tête tournée sur le côté est posée sur le sternum, à portée de bisous.*

*Mes bras sont posés sur ta poitrine.*

*Recouvre moi d'une couverture pour que je ne me refroidisse pas.*

## Le portage



Il est un bon moyen pour me rassurer en continuant tes activités.



Mettez-moi en vertical placé à hauteur de bisous (pas dans la position d'un berceau).



Placé contre vous, ma tête est au dessus de la poitrine, sur le sternum.



Mon dos est arrondi



Mes fesses sont plus basses que mes genoux, en assis accroupi.



Le tissu doit englober mes fesses, le tissu va d'un genou à l'autre comme dans un hamac.



Ma tête et mes pieds sont strictement en dehors du porte bébé.



Vérifiez régulièrement que mes voies aériennes respiratoires (nez-bouche) soient bien dégagées.



## Le portage, c'est aussi une question de sécurité

### hauteur de bisous

posée sur votre épaule ou le haut de votre poitrine, la tête de votre enfant doit toujours pouvoir être embrassée sans vous contorsionner!

### voies respiratoires dégagées

nez et menton libres de tout obstacle, votre enfant doit pouvoir respirer sans encombre.

### position physiologique

respectueuse de la morphologie de votre enfant, elle lui apportera assurance et soutien, genoux à hauteur du nombril, bassin basculé, votre enfant sera dans une position naturelle et confortable.

### une écharpe bien ajustée

si elle ne doit pas comprimer votre enfant, l'écharpe doit suivre les mouvements de votre enfant sans se désperrer.

Porter votre enfant est bénéfique sur de nombreux plans.  
Pour lui comme pour vous, portez-le bien!

# PROTEGEZ-MOI DE L'APPLATISSEMENT DE MA TETE

(Plagiocéphalie)

## *Motricité ++*



Sur mon tapis d'éveil, alternez régulièrement ma position sur le ventre et sur le dos (3X/J, 10 à 15 mm).



Incitez-moi à tourner ma tête : mobile d'un côté puis de l'autre du lit.



Si j'ai tendance à tourner la tête toujours du même côté quand je suis éveillé, attirez mon attention du côté opposé.



Pensez à alterner le côté où vous me donnez le biberon.



Privilégiez le portage (écharpe, porte bébé physiologique).



Ne me laissez pas trop longtemps dans le transat et la coque en dehors des temps de transport..



En cas de doute : consultation d'un pédiatre ou d'un médecin généraliste qui pourra vous orienter si besoin vers un professionnel adapté (Kiné, ostéopathe).

# LISTE DES PEDIATRES

**Docteur Corinne JOUBERT :**

10, Route du Port Despointes, Nouméa

Tel 41 53 17

RDV en ligne sur [doctolib.fr](http://doctolib.fr)

**Docteur Hélène DAVID :**

147 route de l'anse Vata - centre médical médisud

Tel : 70.57.27

[dr.helene.david@gmail.com](mailto:dr.helene.david@gmail.com)

**Docteur Jacques DE FARAMOND**

19, Rue Charles Carret, Nouméa, Nouvelle-Calédonie

Tel : 27.51.27

**Docteur Anne GUILBERT**

11 rue Receiving Nouméa

Tel : 28 70 71

**Docteur Didier LEMAITRE**

Dumbéa en face du médipole

Tel: 26.36.26

RDV en ligne sur : [doctolib.fr](http://doctolib.fr)

**Docteur Roland LONJARET :**

48 Av Foch

Tel : 28 40 28



# CONSEILS MAMAN



# MES RENDEZ-VOUS DANS LES PROCHAINS MOIS

## *Ma visite post-natale*

Elle doit avoir lieu 1 mois après la naissance avec le professionnel de votre choix (obstétricien, sage-femme, PMI).

Elle permet de reparler de l'accouchement, de faire le point sur votre état de santé, de votre vie avec bébé, de votre vie de couple, de votre contraception ...

Par la suite, il est important d'avoir un suivi gynécologique régulier avec une visite annuelle. Le frottis est à faire au minimum tous les 3 ans de 25 à 65 ans.

## *Ma rééducation du périnée*

*« On m'a parlé de rééduquer mon périnée, mais qu'est ce que ça veut dire et quand commencer »*

La sage-femme m'a prescrit des séances de rééducation périnéale à faire dans 6 à 8 semaines. Ces séances sont prises en charge à 100 % par la CAFAT.

Elles me permettront de tonifier mon périnée fragilisé par la grossesse et l'accouchement et de reprendre confiance.

## *Quand consulter en urgence un professionnel de santé ?*

- Je saigne beaucoup, le sang qui coule est très rouge et mouille plusieurs serviettes hygiéniques en deux heures.
  
- J'ai une température supérieure à 38 °C.
  
- Mes pertes sont malodorantes.
  
- Mes seins sont rouges et douloureux.
  
- Mes jambes sont gonflées, rouges et douloureuses.
  
- J'ai mal lorsque j'urine. Je ressens une sensation de brûlure en allant aux toilettes ou j'ai des difficultés à uriner.
  
- Ma cicatrice (périnée ou césarienne) devient plus douloureuse, rouge ou présente un écoulement.
  
- J'ai une douleur au ventre intense ou persistante.

# MES SOINS D'HYGIENE

## *Mes points*

*« Ai je des soins particuliers à faire au niveau de mes points? »*

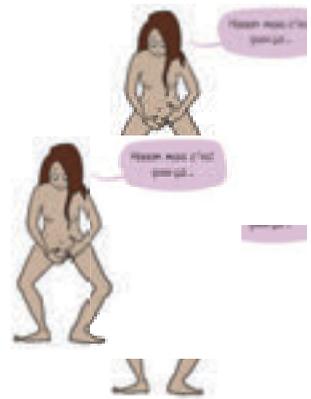
Mes fils sont en général résorbables (entre 10 jours à 3 semaines).

Je continue mes soins d'hygiène quotidiens avec un savon, et je sèche pour favoriser la cicatrisation.

J'utilise des serviettes hygiéniques, que je change régulièrement. Je ne mets pas de tampons.

Je ne prends pas de bain à la maison ou dans la mer pendant le 1er mois qui suit l'accouchement.

Même préconisation pour ma cicatrice de césarienne.



## *Mes saignements, mon retour de couche*

Mes saignements diminuent progressivement et peuvent changer d'apparence (marron, glaireux, ...). Ils durent entre 1 et 3 semaines après l'accouchement.

Mon retour de couche (réapparition des règles) a lieu en moyenne au bout d'un mois et demi.

En cas d'allaitement maternel ou de reprise d'une contraception, le retour des saignements se fait de façon aléatoire.

## *Ma poitrine*

*« J'ai mal aux seins, je suis inquiète »*

En cas de difficultés, je peux appeler une sage-femme ou mon gynécologue, l'association SOS Allaitement (cf fin du livret), ou consulter le site <https://www.lllfrance.org/>

## *Ma reprise du sport*

Je peux aller marcher tranquillement dès la sortie de la maternité, cela me fera du bien.

La reprise de mon sport pourra se faire après la visite post-natale.

Avant ce rendez-vous, il n'est pas conseillé de porter des charges lourdes (pack d'eau, courses, cartons, ...) ni de reprendre une activité sportive qui sollicite mon périnée et mes abdominaux surtout en cas de perte d'urines lors d'un effort minime.



## Ma contraception

J'ai choisi une contraception avec la sage-femme avant la sortie. Toutefois je pourrai en rediscuter lors de ma visite post-natale ou à tout moment si celle-ci ne me convient plus.

Il y a un risque d'ovulation avant le retour de couche et donc de grossesse en cas de rapport sexuel non ou mal protégé.

### *« Quelle contraception choisir ? Quand la débiter ? »*

- Un préservatif
- Une pilule micro-progestative
- Un stérilet (avec ou sans hormones)
- Un implant
- Une pilule oestro-progestative sous certaines réserves si je n'allaites pas

## Ma sexualité

Il faut un temps d'adaptation pour redécouvrir son corps.

Le plus important est de renouer avec la sexualité **en douceur**.

A chaque couple d'opter pour sa recette.

Je connais une baisse de libido sans précédent après l'accouchement, alors qu'autour de moi, des femmes retrouvent très vite leur vie sexuelle après la naissance de bébé.

## Mon couple

*« Nous sommes bousculés par l'arrivée de bébé »*

C'est normal. Les parents mettent en moyenne deux ans à s'adapter à leur nouvelle vie.

Petites suggestions : parlez de votre ressenti et de vos besoins respectifs, pour éviter l'accumulation de frustrations.

S'accorder de (nombreux) petits moments, gestes tendres, ...



# FATIGUE, DIFFICULTÉS MATERNELLES

*« Je pleure sans raison, je suis irritable, je me sens anxieuse et vulnérable »*



Beaucoup d'autres mamans ressentent cela pendant 15 jours environ. Ses sensations s'estompent d'elles-mêmes. On appelle cela le **BABY BLUES**

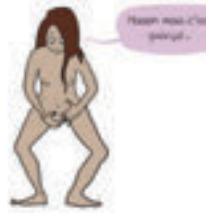
Au retour à la maison, il est important que je m'accorde des temps de repos. Je délègue les tâches quotidiennes (ménage, cuisine) à mon entourage afin de mieux m'occuper de moi et de mon bébé.

*« Après quelques semaines, je me sens encore malheureuse ou dépassée, j'ai du mal à prendre des moments de plaisir auprès de mon bébé »*

On appelle cela la **DEPRESSION DU POST PARTUM**, une maman sur 5 peut ressentir cela.

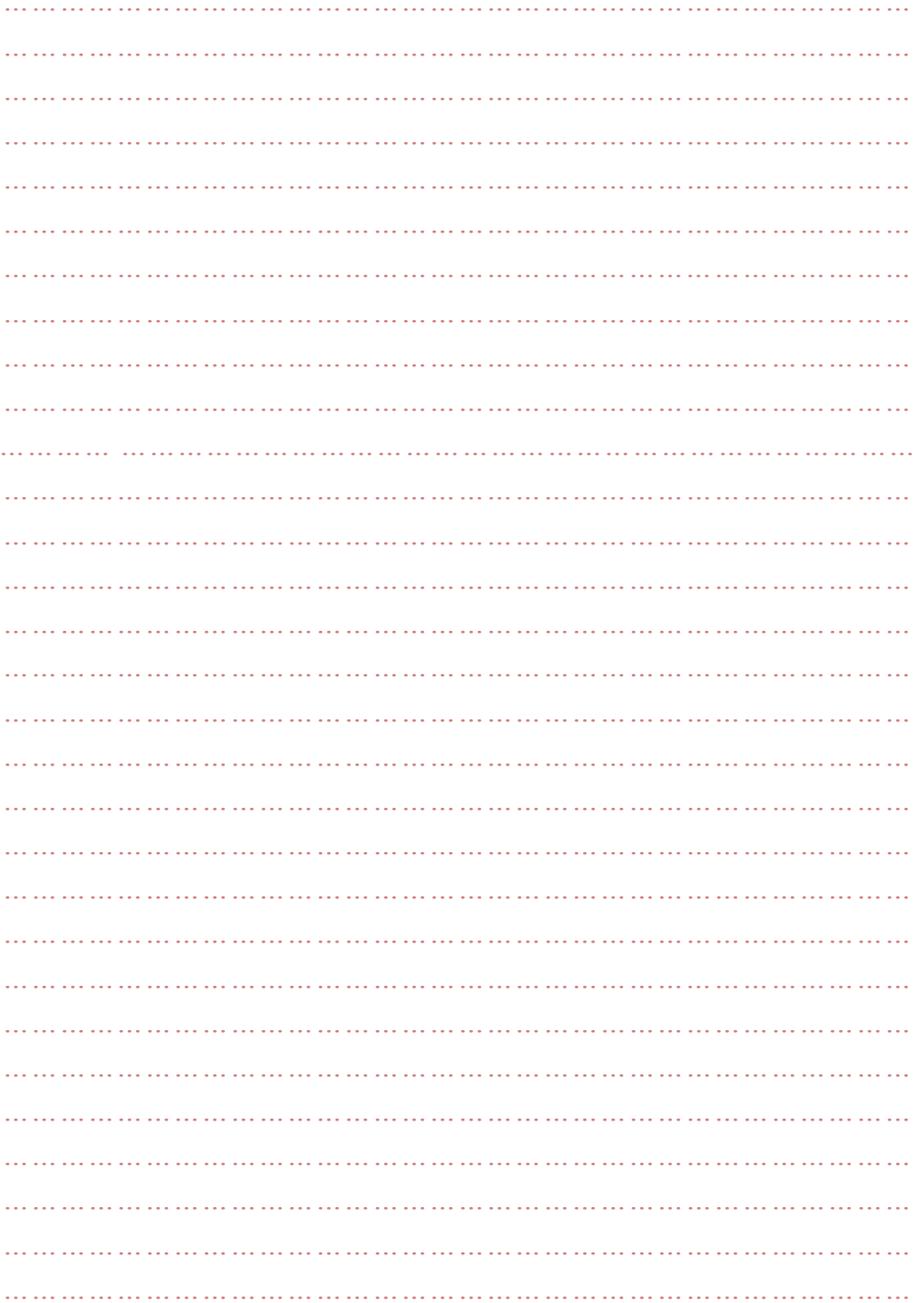
Je vais prévenir mon conjoint, mes proches ou ma sage-femme, j'ai besoin de soutien.

# Notes personnelles



A series of horizontal dotted lines for writing notes, consisting of 20 lines spaced evenly down the page.





---

*Toute l'équipe de la maternité vous souhaite un bon retour à la maison.*

*Une nouvelle aventure commence !*

**Surtout faites-vous confiance et faites confiance à votre bébé.**





# NUMEROS UTILES

*Maternité INM : 42 01 55*

*Urgence INM : 42 00 00*

*Urgence pédiatrique du médipole: 20 80 00*

*SOS écoute : 05 30 30*

*SOS allaitement : 94 31 49*

*Le réseau : <https://www.naitreennc.org>*

*La maison de la famille : 46 63 71*

*Pharmacie et médecin de garde : [www.spnc.nc](http://www.spnc.nc)*

*Urgence SAMU : 15*