



Centre Hospitalier Tarbes Lourdes

LIVRET MATERNITÉ

Bienvenue !

HÔPITAL DE TARBES
Bd De Lattre de Tassigny
65 000 Tarbes
05 62 51 51 51



Centre Hospitalier
TARBES-LOURDES



Vous avez choisi notre établissement pour accoucher. Nous vous souhaitons la bienvenue et nous vous remercions de votre confiance. Nous vous recommandons de lire attentivement ce livret qui a pour objectif de vous aider tout au long de votre grossesse et de faciliter votre séjour.

SOMMAIRE

	Pages
<i>Votre maternité</i>	
Les locaux	04
Le personnel	05
Informations pratiques	06
<i>Suivi de votre grossesse</i>	
Votre suivi médical	07
Préparation à la naissance	08
Consulter en urgence	09
Enceinte et en forme	10
<i>Le jour de votre accouchement</i>	
Quand venir	12
Futur père et accompagnants	13
La naissance de votre enfant	13
<i>Votre séjour à la maternité</i>	
Pendant votre séjour	14
Informations générales	15
<i>Votre sortie</i>	
Chez vous	16
<i>Votre enfant</i>	
Conseils	18
L'allaitement	20
<i>Vos Rendez-vous</i>	23
<i>Check-list</i>	25

VOTRE MATERNITÉ

Le Centre Hospitalier Tarbes Lourdes (CHTL) est un établissement public regroupant plusieurs spécialités. Depuis 1998, les maternités sont divisées en 3 niveaux. La Maternité du CHTL est une Maternité de niveau II (seule sur le département des Hautes-Pyrénées) qui permet la prise en charge des grossesses normales et pathologiques 24h/24 et qui travaille en étroite collaboration avec le secteur d'hospitalisation des nouveaux nés.

Nous sommes en relation avec l'Hôpital Paule de Viguier (CHU de Toulouse, Maternité de niveau III) par l'intermédiaire du Réseau Périnatal Occitanie et avec le Centre Hospitalier de Pau.

Locaux

Le service de consultation comprend des salles d'examens, une salle d'échographie, une salle de préparation à la naissance et une dédiée à la rééducation périnéale.

Le bloc accouchement (ou salles de naissance) se trouve au rez de chaussée.

Il comprend :

- 3 salles de naissances
- 2 salles d'accueil et réanimation des nouveaux-nés
- 2 salles de pré-travail et 2 salles d'examens
- Une salle de bain avec baignoire « balnéothérapie »

Toutes les salles sont équipées d'appareils permettant une surveillance continue pendant l'accouchement (appareils reliés à un système de télésurveillance).

Le service d'hospitalisation (ou maternité) est situé au 2ème étage. Il comprend :

- Des chambres individuelles avec douche dont une équipée pour PMR (personne à mobilité réduite)
- 2 chambres à 2 lits avec cabinet de toilette.
- 3 salles de bains pour les toilettes des nouveaux-nés.



Le personnel de la maternité vous accompagne

Durant votre séjour, vous serez amenés à rencontrer plusieurs professionnels pour vous prendre en charge. Parmi eux, vous rencontrerez le plus souvent :

- Des Médecins Gynécologue Obstétriciens
- Un pédiatre
- Des sages-femmes
- Des auxiliaires de puéricultures
- Des agents de service hospitalier

Un gynécologue obstétricien, un pédiatre, un anesthésiste réanimateur, une sage-femme assistée d'un auxiliaire de puériculture assureront 24h/24 votre prise en charge et celle de votre nouveau né.

Si vous le souhaitez, nous pouvons vous mettre en contact, pendant votre grossesse ou votre séjour, avec l'assistante sociale ou la psychologue du service.

L'organisation générale du CHTL nous permet de contacter si nécessaire des spécialistes d'autres services comme des néphrologues, diabétologues, cardiologues...



Informations pratiques

Si votre **consultation est programmée**, vous devez prendre une fiche dite «de circulation» (au rez de chaussée) jusqu'au 6ème mois de grossesse.

Pour une **hospitalisation programmée**, vous devez faire votre entrée administrative au niveau du service des Admissions (rez de chaussée).

Pour une **consultation ou une hospitalisation en urgence**, vous devez vous rendre soit aux Urgences (jusqu'au 4ème mois de votre grossesse), soit directement au bloc accouchement.

Votre valise: elle doit contenir vos affaires personnelles ainsi que celles de votre bébé. N'oubliez pas d'apporter au minimum :



Pour vous.

Vêtements de nuit, brumisateur, nécessaire de toilette, serviettes de bain, culottes et protections périodiques, savon pour toilette intime. et prévoir si allaitement maternel, soutien-gorge spécifique.

Pour votre bébé

5 à 6 « body », brassières en laine, «babygros», paires de chaussons ou chaussettes. 1 bonnet, serviettes de toilette ou une cape de bain, bavoirs et une turbulette ou nid d'ange.



Documents à fournir...

- ✓ Une pièce d'identité ou livret de famille.
- ✓ Votre carte Vitale.
- ✓ Vos papiers de Mutuelle ou attestation de CMU.
- ✓ Votre carte de groupe sanguin.
- ✓ Vos différents résultats de laboratoire.
- ✓ Vos échographies.
- ✓ Si vous êtes suivies à l'extérieur, votre dossier ou carnet de surveillance

SUIVI DE VOTRE GROSSESSE

Votre suivi médical

Pendant votre grossesse, des consultations auprès d'une sage femme, de votre généraliste ou votre gynécologue seront nécessaires pour évaluer le bon déroulement et l'absence de pathologie.

Déroulement du suivi (examens remboursés à 100% par la CPAM) :



7 Examens médicaux obligatoires.
1er examen avant la fin du 3^{ème} mois, puis les 6 autres : 1 par mois (4^{ème}, 5^{ème}, 6^{ème}, 7^{ème}, 8^{ème} et 9^{ème} mois...)

3 Échographies (1 par trimestre)

1 Consultation avec un anesthésiste au 8^{ème} mois.

Le nombre d'examen médicaux et/ou d'échographies peut être augmenté en fonction de la situation.

Pour mieux vous connaître, pour préparer de façon optimale votre accouchement, il est recommandé de faire la consultation du 8^{ème} et du 9^{ème} mois avec une sage femme ou un médecin gynécologue obstétricien du CHTL (création de votre dossier).

Vous pouvez avoir besoin d'un conseil en urgence. S'il s'agit d'un problème courant, indépendant de votre grossesse (par exemple, un rhume, un mal de gorge, une sciatique....) votre médecin généraliste peut, parfaitement, vous prendre en charge.



Vous trouverez en page 23 un tableau pour noter vos rendez vous et une check-list pour votre valise en page 25.

Préparation à la naissance

La Préparation à la Naissance et à la Parentalité complète le suivi médical. Cette préparation représente une période qui doit vous permettre de développer les connaissances et les aptitudes nécessaires pour votre santé et celle de votre enfant.

L'entretien prénatal individuel ou en couple.

Cet entretien va vous permettre d'exprimer vos attentes, vos besoins, vos désirs. Il sera l'occasion de répondre à toutes vos questions et de vous donner des informations utiles.

Réalisé par une sage-femme, d'une durée de 45 minutes, il correspond au 1er cours de préparation.



Les cours de préparation à la naissance.

A partir du 6ème mois, vous pouvez participer au cours de préparation à la naissance. Au nombre de 8 cours, nous vous proposons 2 types de préparation : soit la préparation dite traditionnelle, soit la préparation par sophrologie.

Toujours réalisés par une sage-femme, d'une durée de 2 heures, nous aborderons les thèmes suivants :

- Informations générales sur la grossesse, l'accouchement, les suites de couches, le retour à la maison.
- Informations sur le bloc accouchement et sur le service d'hospitalisation.
- Préparation physique (respiration, postures...), relaxation.
- Les conseils en puériculture, les informations sur l'allaitement.

L'ensemble des séances est pris en charge à 100% par la CPAM.

Vous pouvez prendre rendez-vous auprès des secrétaires des consultations



Consultation en urgence

Devant l'apparition d'un problème lié à la grossesse, vous pouvez venir consulter 24h/24. Selon l'âge de votre grossesse, l'organisation des consultations en urgences est la suivante :



- 4 mois de grossesse

Vous devez vous rendre aux Urgences du CHTL. Vous serez prise en charge par un médecin qui contactera le gynécologue obstétricien de garde selon la situation.



+ 4 mois de grossesse

Vous devez vous rendre au bloc accouchement. Vous serez prise en charge par une sage-femme qui contactera le gynécologue obstétricien de garde si besoin.

Pour tout renseignement vous pouvez joindre les secrétaires des consultations ou la sage-femme de garde du bloc accouchement.



Secrétaires des consultations :

05 62 54 57 07 - Du lundi au vendredi entre 9h à 12h et 14h à 17h

Sage-femme de garde du bloc accouchement :

05 62 54 54 18 - 24h sur 24

I ENCEINTE ET EN FORME

Contrairement aux idées reçues, l'activité physique n'augmente pas le risque de fausse couche ou de retard de croissance.

Pourquoi faire du sport ?

- favoriser le bon déroulement de ma grossesse
- diminuer ma prise de poids, la fatigue, l'anxiété et les douleurs
- améliorer mon humeur
- faciliter mon accouchement avec moins de risques de césarienne
- aider à la récupération après l'accouchement et à l'arrêt du tabac

Avant le début de la séance

- avoir des vêtements adaptés
- éviter la chaleur et le soleil
- éviter les exercices sur le dos après 4 mois de grossesse (risque de malaise)
- s'hydrater avant, pendant et après
- s'échauffer avant, s'étirer après
- être capable de parler pendant l'effort sans forcer

Quand ?

Pas sportive → commencer par 15 minutes sans pause 3 fois par semaine, puis augmenter jusqu'à 30 minutes 5 fois par semaine.

Sportive → adapter l'activité à la grossesse : 30 à 45 minutes 5 fois par semaine

Eviter ou arrêter l'effort si :

Eviter ou arrêter l'effort si :

- saignements ou sensation de perte de liquide amniotique
- contractions ou douleurs au ventre
- difficultés à la respiration, mal de tête ou à la poitrine, fièvre
- sensation de faiblesse ou perte d'équilibre
- mollet gonflé et / ou douloureux

Quels sports



- Marche
- Vélo d'appartement
- Natation
- Musculation
- Yoga



- Sports de contact (judo, basket, foot, rugby...)
- Activités avec fort risque de chute (ski, surf, cyclisme...)
- Plongée

Je peux faire des exercices n'importe où

10 sec par effort, 5 sec de relâchement, 10 répétitions.
Je ne bloque pas ma respiration !

Exercice de Kegel

Assise, je contracte et relâche progressivement les muscles du plancher pelvien



Taille de guêpe

Assise, debout ou couchée, je tire mon nombril vers la colonne vertébrale et la tête en gardant le dos droit



Je fais des étirements à la maison

Je maintiens chaque position **sans forcer** pendant **3 à 5 respirations** amples (inspiration + expiration).



Posture du triangle

Bras en croix, jambes écartées d'un mètre, pied gauche tourné à 90° vers la gauche, je pousse le bras gauche en inspirant et bascule en expirant et en gardant le corps droit. J'alterne de côté. (talons contre un mur pour s'habituer au début).

L'angle étiré

Jambe gauche tendue, genou droit plié, pied à 90°, paumes et regard vers le ciel, j'alterne de côté.



Le chat et la vache

A quatre pattes, mains sous les épaules et genoux sous les hanches, j'inspire profondément en levant les fesses, en reposant le ventre et en regardant le ciel. Puis j'expire en recourbant le dos et en regardant vers le nombril.

Posture du cygne

Assise sur mes genoux, j'expire en descendant, j'étire mes bras en gardant les fesses collées aux talons. Dans le calme et la sérénité, je respire plusieurs fois et j'inspire en remontant.



LE JOUR DE VOTRE ACCOUCHEMENT

De **6h00 à 22h00**, l'accès au bloc accouchement se fait, depuis le hall d'entrée, en suivant les panneaux « Bloc Accouchement » de couleur bleu.

De **22h00 à 6h00**, les portes du hall sont fermées pour des raisons de sécurité. Vous devez, alors, passer par les Urgences où un membre du personnel de ce service vous accompagnera jusqu'au bloc accouchement.

Quand venir ?

Lors des différentes consultations avec le médecin ou la sage-femme, ou lors des cours de préparation, vous recevez les informations vous permettant de savoir quand venir consulter.

Avant de partir de chez vous :

- ✓ Prenez une douche.
- ✓ Eviter de prendre vos objets de valeur, l'établissement n'est pas responsable des pertes et vols éventuels.
- ✓ Prenez les documents nécessaires à toutes consultations ou hospitalisations.
- ✓ Prenez votre valise que vous laisserez dans votre voiture (à amener uniquement dans votre chambre).
- ✓ Pour finir, prenez le petit sac contenant vos pantoufles, une culotte de rechange, le brumisateur d'eau et les vêtements de votre bébé pour la naissance (1 chemisette ou « body », 1 brassière en laine, 1 babygros, des chaussons ou chaussettes et un bonnet).

Si vous avez le moindre doute, la moindre inquiétude, ou si vous avez besoin d'un conseil, n'hésitez pas à contacter la sage-femme de garde du bloc accouchement.



05 62 54 54 18

Futur père ou accompagnant

Les contraintes en matière d'hygiène (lutte contre les infections nosocomiales), ainsi que la spécificité du bloc accouchement suivent un règlement strict qui nous impose de n'autoriser qu'une seule personne ou accompagnant dans les salles de naissance.

Le futur père ou la personne de votre choix peut rester auprès de vous et assister à la naissance de votre enfant, sous réserve de ne pas perturber le bon fonctionnement de la salle de naissance. Au moment de certains actes (exemple : la pose de l'anesthésie péridurale), le médecin peut demander au futur père ou accompagnant de sortir de la salle de naissance.

De plus, toujours pour des raisons d'hygiène, le port d'une surblouse et de couvre-chaussures est obligatoire. Eviter les « va et vient » entre l'extérieur et le bloc accouchement.

Naissance de votre enfant

Selon votre choix, nous vous proposons :

- La pratique du « peau à peau » (nouveau-né mis, dès la naissance, contre vous)
- Le bain, qui pourra être pratiqué éventuellement par le père.
- Et si vous désirez l'allaiter, la mise au sein sera faite le plus précocement possible.

Après la naissance vous resterez 2 heures dans la salle de naissance avant d'être conduite, vous et votre bébé, dans votre chambre.

Si votre bébé doit être transféré, pour des raisons médicales, au service de Néonatalogie du CHTL, le pédiatre ou la sage-femme vous donneront toutes les explications nécessaires.

La déclaration de naissance doit se faire obligatoirement dans les 5 jours qui suivent. Ce document vous sera remis par la sage-femme pour vous permettre de faire la déclaration à la mairie de Tarbes.



Les portables doivent être mis en position d'arrêt dès votre entrée (risque de perturbations du système de télésurveillance)

VOTRE SÉJOUR À LA MATERNITÉ

L'équipe du service Maternité se tient à votre disposition pour vous accompagner durant votre séjour. Notre but sera de vous transmettre les informations nécessaires pour accueillir et prendre soins de votre nouveau-né.

Pendant votre séjour

Vous recevrez plusieurs visites :

- de la sage-femme qui effectuera le suivi quotidien et vous donnera des conseils nécessaires suite à votre accouchement.
- de l'auxiliaire de puériculture qui vous guidera dans l'acquisition des gestes de toilette, d'hygiène, de sécurité pour la prise en charge du nouveau né.
- du pédiatre le 3ème jour de vie.
- des agents hospitaliers (ASH) veilleront à la propreté de votre chambre ainsi qu'à l'ensemble des locaux du service.
- du gynécologue obstétricien de garde si besoin.



Informations générales

La durée de votre séjour sera de 3 jours pour un accouchement normal et de 4 à 5 jours pour une césarienne.

Les accompagnants

Les repas sont servis uniquement le soir et pour une seule personne. Ils doivent être commandés auprès du personnel avant midi et le règlement se fait au rez de chaussée, au niveau de l'hôtesse d'accueil (fiche de règlement à donner au personnel du service)

Vous pouvez demander à une seule personne par nuit de rester dormir. Cette dernière doit être majeure. Le prêt du lit de camp se fait auprès de l'équipe de nuit (à partir de 21h). A noter que le nombre de lits de camp est limité, la priorité est donc donnée aux personnes habitant loin, ou pour la nuit qui précède ou qui suit la naissance.

Téléphone

Vous pouvez disposer d'un numéro de téléphone individuel à communiquer à vos proches. La demande est à effectuer au bureau des admissions.



Visites

Seul le conjoint et les enfants du couple sont autorisés.



Télévision

Toutes les chambres sont équipées d'une télévision. Faites la demande à la boutique du hall d'accueil de l'hôpital.



Repas

Nos menus peuvent être adaptés à votre santé, à votre régime, votre culture, votre religion. N'hésitez pas à nous en informer.



VOTRE SORTIE

Avant votre retour

La date de sortie est fixée en accord avec l'obstétricien, le pédiatre et la sage-femme. Avant votre départ, nous vous donnerons tous les documents nécessaires (ordonnances, fiches de conseils).

Pensez à prévenir la sage femme libérale de votre accouchement pour qu'elle vienne vous voir à votre retour au domicile.

La sortie doit se faire obligatoirement avant 14 heures. Si pour des raisons personnelles, vous ne pouvez pas quitter le service avant cette heure là, vous serez installée, avec votre enfant dans son berceau, dans le « salon » du service.

Au moment du départ, vous devez passer par le bureau des « Admissions » (au rez de chaussée) pour compléter et clôturer votre dossier administratif.

Chez vous

Dans la mesure du possible, essayer de garder du temps pour vous occuper de vous. Vivez au rythme de votre bébé, reposez-vous lorsqu'il dort. La reprise d'une activité physique normale doit être prudente et progressive. Evitez de reprendre un sport trop intense ou de faire travailler vos abdominaux avant d'avoir réalisé votre rééducation du périnée.



Hygiène des seins

Si vous allaitez : toute rougeur ou douleur des seins persistant au-delà de 24 heures doit vous conduire à avoir une consultation (sage-femme, consultante en lactation ou médecin). Si vous désirez arrêter l'allaitement, ne le faites jamais brutalement sans avis médical.

Si vous n'allaitiez pas : Si une montée de lait survient, limitez vos boissons, prenez 1g de paracétamol (ex : Doliprane si pas d'allergie) toutes les 6h pendant 24 H. Si le problème persiste consultez votre sage-femme ou médecin.





la toilette

Sauf indication spéciale, la toilette doit être faite comme d'habitude (savon doux). Si présence de points, il est conseillé de changer très régulièrement les protections les premiers jours afin de laisser la zone la plus sèche possible.

Il est normal que vous perdiez encore un peu de sang (peu abondant) pendant 3 semaines à 1 mois. Surveillez vos pertes. Elles doivent rester sans mauvaises odeurs. Consultez votre sage-femme ou médecin en cas d'inquiétude par rapport à la cicatrisation, de douleurs abdominales importantes, de fièvre inexpliquée ou pour tout signe qui vous inquiète.



La consultation postnatale est à effectuer 6 à 8 semaines après votre accouchement. Celle-ci se déroule avec une sage-femme ou avec un gynécologue, en particulier si vous avez eu une césarienne, une grossesse pathologique ou des complications à l'accouchement. C'est l'occasion de faire le point sur votre état de santé physique et moral, de revoir la contraception.

Pour votre bébé prendre un rendez-vous avec votre médecin ou votre pédiatre pour la consultation du 1er mois.

Lors de la visite postnatale, votre sage-femme ou gynécologue appréciera la tonicité du périnée. Elle/il vous prescrira éventuellement des séances de rééducation du périnée, remboursées à 100% par l'assurance maladie.

Un entretien post-natal pourra vous être proposé 6 à 8 semaines après l'accouchement.

Votre retour peut, dans certains cas, faire apparaître des questions, des difficultés.



Pour vous aider, vous pouvez joindre votre médecin, votre gynécologue, nous contacter, contacter une sage-femme libérale ou encore la PMI (Protection Maternelle et Infantile).

VOTRE ENFANT

Conseils

Température

De la chambre : 18 à 20 degrés

De la salle de bains pour la toilette : 20 à 22 degrés

De votre bébé: entre 36.5 – 37.5 degrés. (favoriser la température en rectale)

- Promenade : éviter les lieux à forte concentration humaine avant la vaccination
- Favoriser les balades en extérieur (foret, jardin...).
- Si fièvre (>38 degrés) avant 3 mois consulter votre médecin traitant ou urgence pédiatrique.
- Ne jamais administrer de médicaments sans prescription médicale.
- Les vaccinations : En discuter avec votre médecin (certaines sont conseillées à partir de 2 mois).

Toilette

Se laver soigneusement les mains avant chaque contact avec l'enfant.

Température de l'eau : **37°- 37.5 degrés**

Privilégier le bain **1 jour sur 2** ou bain sans savon (bain détente, massage).

Bien sécher le corps en insistant au niveau des plis cutanés.

Eviter les produits à composition allergène.



Ombilic :

Nettoyer à la Biséptine 1 fois / jour ou à l'eau et au savon jusqu'à cicatrisation complète.

Visage/yeux/nez :

Nettoyer à l'eau ou au sérum physiologique.

Changer de compresse à chaque œil et de coton à chaque narine.

Oreilles :

Nettoyer avec un coton sec après le bain pour prévenir les otites.

Siège :

À chaque change nettoyer au savon, bien rincer et sécher. Eviter d'utiliser des lingettes.



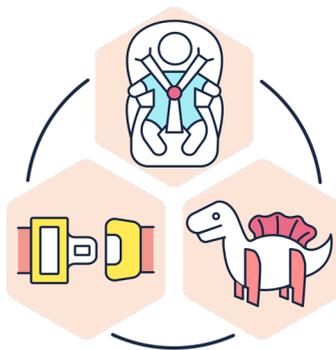
Couchage

Votre bébé doit dormir sur le dos à plat. Il ne faut pas de tour de lit, pas de couverture, pas de doudou, pas d'oreiller proche de la tête de votre bébé.

Veuillez éviter de mettre les téléphones portables près de votre bébé.

Transport

En voiture placez votre enfant dans un siège adapté à son âge et homologué. A droite, côté passager, ne pas mettre de blouson sur l'enfant (préférez un nid d'ange adapté) et pensez à désactiver l'airbag.



Visite médicale : Une visite doit être faite à 1 mois de vie chez un médecin (pédiatre ou généraliste) ou à la consultation de la PMI.

Peser votre enfant 1 fois par semaine pendant le 1er mois puis ensuite, 1 fois par mois. Prise de poids en moyenne :

Par jour : 20 à 30g

Par semaine : 150 à 200g

Par mois : 750 à 800g

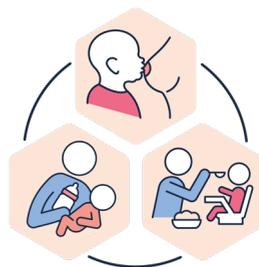


I L'ALLAITEMENT

L'ensemble du personnel est formé pour vous accompagner et vous guider dans l'alimentation de votre enfant. Des conseils, aussi bien autour de l'allaitement maternel ou artificiel, vous seront donnés lors de votre sortie.

L'allaitement maternel : une auxiliaire de puériculture, consultante en lactation (diplôme européen) peut être sollicitée pour vous apporter des conseils supplémentaires.

Un enfant est bien nourri s'il déglutit (signe de la présence de lait dans sa bouche), s'il mouille régulièrement ses couches (5 à 6 couches par jour) et s'il grossit. Il y a environ 7 tétées / jour minimum.



Il est important de laisser téter votre enfant le plus souvent possible. Les 1ères semaines sont une période d'apprentissage et d'adaptation pour vous et lui. Proposez-lui le sein dès ses premiers signes d'éveil. Il n'y a pas de limites aux nombres de tétées et pas d'intervalles fixes à respecter.

Le lait change de composition au fur et à mesure de la tétée. Au début, il est transparent comme de l'eau de riz et devient plus épais en fin de tétée (lait le plus nourrissant). Il faut donc bien vider le sein.

Le lait s'adapte à l'âge et aux besoins de votre enfant.

À la fin de la 1ère semaine et vers la 3ème, votre enfant peut réclamer plus souvent le sein pendant 24h à 48h. Laissez-le faire, il reprendra rapidement son rythme normal.

Il y a une baisse normale de la lactation vers la 3ème semaine. Pensez à éventuellement consommer des tisanes d'allaitement, boire d'avantage, manger des amandes, se reposer et mettre plus régulièrement votre bébé au sein afin de vous stimuler.

Préparation d'un biberon



Eau

Optez pour une eau faible en minéraux et non gazeuse qui porte la mention "Convient pour la préparation des aliments des nourrissons" ;
Mettez toute bouteille ouverte au réfrigérateur et consommez-les dans les 24 heures suivant l'ouverture.



Lait

Une fois ouverte, la boîte de poudre se conserve environ un mois, bien refermée, dans un endroit frais et sec.



Préparation

Mains et plan de travail propre.
Mettre d'abord l'eau puis le lait.
Agiter ensuite le biberon pour homogénéiser (ne pas le secouer de haut en bas. Vérifiez bien qu'il ne reste ni grumeaux, ni poudre non diluée dans le fond.

Consommation

Le biberon doit être consommé maximum 1h après sa préparation et à température ambiante.

Si vous désirez réchauffer le biberon, ne pas utiliser le four à micro-ondes. Réchauffer soit au bain-marie, soit au chauffe biberon.

Vérifier la température du lait en mettant quelques gouttes sur la face interne de l'avant-bras.



Quelques précisions...



Médicaments

Très peu de médicaments sont contre indiqués avec l'allaitement. On peut se soigner tout en allaitant mais il faut surtout éviter l'automédication. La prise des médicaments doit se faire après une tétée.



Douleurs

Vos seins sont tendus et un peu chauds (avec parfois de la fièvre). Cette congestion est due à un rythme irrégulier des tétées. Soulagez vos seins en prenant une douche chaude et exprimez manuellement l'aréole pour faire écouler le lait



Enfant pleure

les pleurs ne sont pas forcément un signe de faim, surtout s'il grossit régulièrement. La plupart des enfants pleurent le soir entre 18 et 22 heures sans raison particulière. Besoin de câlin, de succion, d'être rassuré.



Faim

Votre enfant semble avoir faim : si vous l'entendez déglutir ou si ses couches sont mouillées ou s'il grossit, la ration de lait est suffisante.

Attention : un enfant qui ne mouille pas ses couches, n'a pas sa ration même s'il reste calme et dort bien. Augmenter la fréquence des tétées ou des biberons.



VOS RENDEZ-VOUS

	<i>Cochez ici votre rendez vous</i>		<i>Notez la date de vos prochains rendez vous...</i>
3^{ème} mois	Examen suivi de grossesse n°1		
	Echographie n°1		
4^{ème} mois	Examen suivi de grossesse n°2		
5^{ème} mois	Examen suivi de grossesse n°3		
	Echographie n°2		
6^{ème} mois	Examen suivi de grossesse n°4		
7^{ème} mois	Examen suivi de grossesse n°5		
	Echographie n°3		
8^{ème} mois	Examen suivi de grossesse n°6		
	Consultation avec un anesthésiste		
9^{ème} mois	Examen suivi de grossesse n°7		

I CHECK LIST

Documents indispensables :

- Livret de famille
- Carte vitale
- Carte de Groupe Sanguin
- Résultats d'analyses et échographies
- Carnet de vaccinations des parents



Pour la déclaration de naissance :
Justificatif de domicile de moins de 3 mois.

N'oubliez pas d'apporter

Pour la salle de naissance.

Pour bébé :

- Body
- Brassière
- Babygros
- Bonnet
- Pare de chausson ou chaussettes
- Gigoteuse ou turbulette

Pour votre séjour à la maternité

Pour bébé :

- 6 Body
- 4 brassière
- 6 babygros
- 1 bonnet
- 4 pare de chausson ou chaussettes
- 1 gigoteuse ou turbulette
- Bavoires
- Serviettes de toilette

Pour maman :

- Brumisateur
- Slip jetable

Pour maman :

- Nécessaire de toilette
- Savon pour toilette intime
- Serviettes de toilette
- Slips jetables
- Serviettes périodiques
- Si allaitement maternel: soutien gorge d'allaitement

Prendre une douche avant de venir à la maternité





