

maternité *Arcachon*

LIVRET D'ACCUEIL

MA MATERNITÉ
pas à pas

Bien préparer
son séjour à la
maternité



Sommaire

| | |
|---|---------|
| Charte d'accueil du nouveau-né et de sa famille | page 4 |
| Ma maternité pas à pas... | page 6 |
| Préparer mon séjour à la maternité | page 10 |
| Et après ? | page 20 |

Pour en savoir plus



Édito maternité

UNE ÉQUIPE À VOS CÔTÉS *pour ce moment unique*

Pour chaque femme, pour chaque couple, l'accouchement est un moment unique. Pour toutes ces raisons, l'équipe de la maternité du Centre Hospitalier d'Arcachon est à votre écoute et à vos côtés pour que vous puissiez vivre la naissance de votre enfant dans les meilleures conditions.

La maternité du Centre Hospitalier d'Arcachon accompagne chaque année environ 1000 naissances. Grâce à une équipe engagée dans l'amélioration permanente de ses pratiques, la maternité est labellisée "Initiative Hôpital Ami des Bébés" (IHAB), « Prévenir pour bien grandir » et « Très Haut Qualité Sanitaire, Sociale et Environnementale » (THQSE). Elle dispose d'une « salle aquatique » qui permet de répondre, si possible, à l'ensemble des projets de naissance.

Nous vous souhaitons un excellent séjour !

Elisabeth Calmon
Directrice du Centre Hospitalier d'Arcachon



accueil



Pour compléter
votre information



{ Contacts utiles



Centre Hospitalier d'Arcachon

Maternité

Secrétariat : 05 57 52 91 80

(du lundi au vendredi de 9h à 17h)

Service maternité : 05 57 52 91 83

(7j/7 et 24H/24)

Salle d'accouchement : 05 57 52 91 66

(7j/7 et 24H/24)

Pédiatrie

Secrétariat : 05 57 52 91 40

(du lundi au vendredi de 9h à 16h30)

Service pédiatrie : 05 57 52 91 43

(7j/7 et 24H/24)

Services de Protection Maternelle et Infantile (PMI)

Gironde : 05 57 52 55 40

Landes : 05 58 82 73 65

Associations de soutien à l'allaitement maternel

Allaitement Gironde - Solidarilait :

05 47 74 88 18

www.allaitement-gironde.fr

La Leche League :

09 64 34 96 08 (Gironde)

et 05 58 98 76 39 (Landes)

Lieux d'accueil enfants-parents

Lieux de rencontres et d'échanges entre futurs parents et parents d'enfants de 0 à 6 ans

Gratuit, anonyme et sans inscription.

Retrouvez les différents LAEP sur le site internet de votre commune ou sur le site de la CAF

UNE MATERNITÉ triplement labellisée !

Trois labels récompensent l'engagement et le professionnalisme des équipes de la maternité qui s'inscrit dans la politique de prévention des 1000 premiers jours.

Initiative Hôpital Ami des Bébés IHAB



La maternité du Centre hospitalier d'Arcachon renouvelle le label IHAB depuis 2007, engagement auprès des familles pour des pratiques alliant sécurité médicale, qualité des soins, bientraitance et bienveillance. Soutenu par UNICEF France et Santé Publique France, le programme IHAB protège, encourage et soutient l'allaitement maternel.

Prévenir pour bien grandir

Ce label valorise l'engagement des maternités en prévention et promotion de la santé. Il est décerné par l'Agence Régionale de Santé de Nouvelle-Aquitaine (ARS). La maternité du Centre Hospitalier d'Arcachon a fait partie des premières maternités labellisées en Nouvelle-Aquitaine en 2021 !



Label Très Haute Qualité Sanitaire, Sociale et Environnementale

La maternité d'Arcachon a obtenu en mars 2025 le niveau or du label de qualité THQSE qui permet d'évaluer les démarches de responsabilité sociétale et de santé environnementale.



La charte d'accueil du nouveau-né et de sa famille

L'équipe de la maternité du Centre Hospitalier d'Arcachon s'engage à vous accompagner pendant votre grossesse et votre accouchement avec respect et bienveillance, en toute sécurité et à assurer à votre bébé un accueil de qualité.

Engagement de l'équipe à vos côtés

Au-delà de sa formation initiale, l'équipe de la maternité s'implique dans la formation continue et l'évaluation régulière de ses pratiques.



Accompagnement de votre grossesse

Pour faire des choix éclairés, nous vous invitons à trouver des informations lors des consultations médicales, de la préparation à la naissance et à la parentalité et lors des différents ateliers.

Une personne de votre choix est la bienvenue pendant le suivi de la grossesse, l'accouchement et le séjour à la maternité



Travail en réseau

► Pour une meilleure cohérence, nous travaillons en réseau avec les sages-femmes libérales, les services de PMI et les médecins de ville.

► Le support "Mon Espace Santé" vous permet de partager les informations vous concernant avec les professionnels que vous souhaitez (entretien prénatal précoce, résultats de laboratoire, courrier de sortie...).

► L'association "Solidarilait" propose une réunion d'information sur l'allaitement maternel.



Favoriser une expérience positive de l'accouchement

Plusieurs équipements sont à votre disposition (galette, baignoire, monitoring sans fil...). L'équipe est attentive à votre projet de naissance. Parlez-en dès la grossesse. Il s'agit d'un support de discussion propice.

Peau à peau

À la naissance, votre bébé peut être placé contre vous, en peau à peau en toute sécurité pour faciliter son adaptation. C'est un véritable soin et un moment privilégié, que nous vous invitons à poursuivre pendant minimum 48 h et aussi longtemps que vous le souhaitez, idéalement avec un bandeau de peau à peau.



Proximité 24h/24

Pour apprendre à connaître votre bébé et pour le rassurer, votre bébé est en permanence auprès de vous. La totalité des soins est effectuée en chambre en respectant le rythme de votre bébé. Si une séparation entre vous et votre bébé est nécessaire pour des raisons médicales, nous faisons en sorte qu'elle soit la plus brève possible.



Compétences du nouveau-né

Dès la naissance, nous vous aidons à observer votre bébé et à comprendre ses besoins. Vous pouvez le nourrir dès qu'il montre des signes d'envie de téter. Pour aider votre bébé dans ses apprentissages, nous déconseillons l'usage précoce d'une sucette. Nous vous montrons comment l'apaiser autrement.

Lait de mère

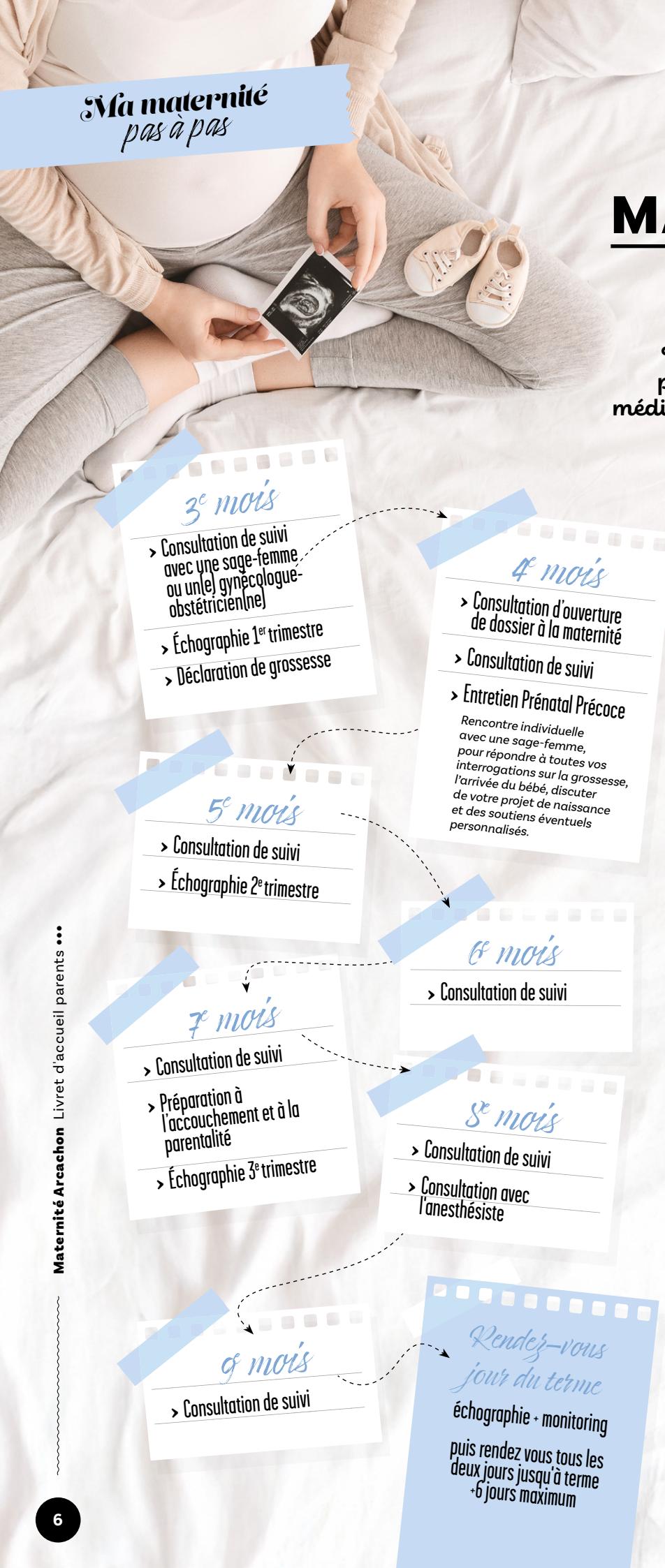
Votre colostrum puis votre lait couvrent tous les besoins de votre bébé dès la naissance. Ils présentent de nombreux bénéfices pour la santé de l'enfant et de la mère. C'est pourquoi, sauf indication médicale ou souhait contraire de votre part (après avoir eu les informations nécessaires), aucun autre aliment ne sera donné à votre bébé. En cas de séparation, nous vous indiquons comment démarrer ou entretenir la lactation pendant cette période.



Recommandation de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

L'OMS recommande un allaitement maternel exclusif jusqu'à 6 mois et au moins jusqu'aux 2 ans de l'enfant avec la diversification pour que maman et bébé bénéficient de tous les avantages de l'allaitement maternel.

Ma maternité pas à pas



MA MATERNITÉ PAS À PAS...

Votre grossesse est rythmée par plusieurs étapes et consultations médicales indispensables pour votre santé et celle de votre bébé.

Après VOTRE SORTIE DE LA MATERNITÉ

Une sage-femme libérale ou une puéricultrice de PMI pour une visite à domicile dans les 24-48h après votre sortie

+ Rendez-vous avec un médecin ou un pédiatre pour votre bébé à 15 jours.

+ Une consultation d'allaitement si vous allaitez

+ Entretien post-natal entre 4 et 8 semaines pour vous accompagner dans le post-partum

+ Consultation médicale 6 à 8 semaines après l'accouchement

Des professionnels de santé à votre disposition

> Consultation d'allaitement

Bénéficiez d'une consultation avec une spécialiste en lactation pour vos questions autour de l'allaitement.

> Psychologue

La grossesse et l'accouchement sont des périodes de grands changements. Un soutien psychologique peut vous aider.

> Acupuncture

Rencontrez une sage-femme diplômée pour différentes indications : nausées, vomissements, douleurs lombaires, utérus contractile, angoisses, troubles du sommeil...

> Yoga prénatal

Séances de yoga avec une sage-femme de l'équipe contre participation financière.

> Addictologie

Vous avez des questions sur le tabac, les drogues, l'alimentation... Une addictologue est là pour vous accompagner : 05 57 52 91 00.

> Hôpital de jour

Une prise en charge en hôpital de jour peut vous être proposée, par exemple en cas de diabète gestationnel.

> Assistance sociale

Pendant la grossesse, certaines démarches ou situations peuvent devenir compliquées à gérer. Notre assistante sociale vous aide à trouver des solutions concrètes et à faire valoir vos droits.

> Unité de Victimologie (UVIC)

> Une Unité Médico-judicaire
> Une Maison des Femmes, dédiée à l'écoute et à l'accompagnement des femmes victimes de violences
05 57 52 92 77 - unite.victimologie@ch-arcachon.fr

> Diététique

05 57 52 91 00



Pour vos prises de rendez-vous

Pour la prise des rendez-vous, pour connaître les dates des ateliers, ainsi que pour tout autre renseignement, rapprochez-vous de nos secrétaires au **05 57 52 91 80**.

Des ateliers à votre disposition

Inscrivez-vous au secrétariat de la maternité



Visite de la maternité avec information sur l'accueil du nouveau-né et ses besoins

(durée : 1h30)

Atelier Nesting

Atelier pratique d'échange et de partage, organisé par des animatrices formées à la santé environnementale: repérer les polluants, comprendre leurs impacts et limiter leur exposition

(durée: 2 heures)

Réunion Solidarilait

Réunion d'information sur la mise en place et la poursuite de l'allaitement avec l'association Solidarilait Gironde
(inscription par mail sur le site de l'association) www.allaitement-gironde.fr
05 477 488 18 ou auprès du secrétariat de la maternité

Café des futurs papas et papas

Futurs et nouveaux pères,
venez échanger !

(durée 1h30)

Atelier Couches lavables mode d'emploi

Venez découvrir les couches lavables comme alternative saine et écologique aux couches jetables.

(durée 1h30)

ADOPTER DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES POUR VOTRE SANTÉ ET CELLE DE VOTRE BÉBÉ

Manger 2 fois mieux et non 2 fois plus.

Hygiène :

- Se laver les mains avant de préparer les repas
- Nettoyer régulièrement le réfrigérateur

Aliments à éviter pendant la grossesse :

- Fromages au lait cru et croûtes de tous les fromages
- Charcuteries (rillettes, pâtés, foie gras, produits à la coupe)
- Viandes crues ou peu cuites
- Poissons crus ou fumés, coquillages crus, surimi, tarama
- Graines germées crues (soja, luzerne...)

Protection contre la toxoplasmose

Si vous n'êtes pas immunisée :

- Cuisez bien toutes les viandes
- Lavez soigneusement fruits et légumes, surtout s'ils sont consommés crus
- Portez des gants pour jardiner ou changer la litière du chat
- Lavez-vous minutieusement les mains et les ongles après ces activités

Le fer, un allié indispensable

- Augmentation des besoins pour le bébé et le placenta
- Prévention de l'anémie (manque de fer) importante pour diminuer la fatigue, les risques de dépression du post-partum et améliorer la relation mère/enfant
- Une supplémentation en fer (comprimés ou perfusion) peut vous être prescrite



Zéro alcool pendant la grossesse

pour en savoir plus

Des questions sur votre alimentation ?

Parlez-en avec votre médecin, votre sage-femme ou notre diététicienne, ou trouvez plus d'informations sur www.ameli.fr (rubrique assuré/santé) et www.mangerbouger.fr



DURANT MA GROSSESSE, J'AUGMENTE

- les fruits et légumes
- les légumes secs : pois chiches, haricots rouges, lentilles
- Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes...
- Le "fait maison"

DURANT MA GROSSESSE, JE FAVORISE

- le pain complet ou aux céréales, les pâtes et le riz complet
- les poissons gras et maigres en alternance
- l'huile de colza, de noix et d'olive
- une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée
- les aliments de saison et produits localement
- les aliments bio

DURANT MA GROSSESSE, JE RÉDUIS

- les boissons et produits sucrés
- les produits salés
- la charcuterie
- la viande : porc, boeuf, veau, agneau, mouton, abats
- les produits avec nutri-score D et E
- les produits transformés (colorants, conservateurs, sels, graisses et sucres cachés)

ACTIVITÉS PHYSIQUES PENDANT LA GROSSESSE

Pendant la grossesse, l'activité physique est bénéfique pour votre santé et celle de votre bébé.

Les bénéfices de l'activité physique chez la femme enceinte



Le cœur du bébé en meilleur santé



Meilleur accouchement



Rééducation du périnée facilitée



Prévention du diabète gestationnel



Maîtriser la prise de poids



Meilleur moral et confiance en soi



Corpo Sano ACADEMY

Les sports conseillés :

Les activités physiques à faible impact : marche, natation, gymnastique douce, renforcement musculaire, yoga, Pilates...

Mais aussi toute activité physique (jardinage, marche pour chercher les aînés à l'école...).

Toutes les occasions sont bonnes pour bouger à la maison, en famille, à l'extérieur ou en club...

Les activités à éviter sont tous les sports de contact ou à risque de chute (et la plongée est contre-indiquée).

Il est recommandé de pratiquer une activité physique au moins 2h30 par semaine. Parlez-en au professionnel qui suit votre grossesse.

Vous trouverez plus d'informations en suivant ce lien (cnsf, la société savante des sages-femmes)



Tabac et grossesse NOS CONSEILS

Vous êtes fumeuse et vous souhaitez être aidée pour diminuer voire arrêter ? Parlez-en, les professionnels de santé sont là pour vous aider !

Au Centre Hospitalier d'Arcachon, vous pouvez bénéficier d'une prise en charge par une sage-femme addictologue ou notre service d'addictologie. Un accompagnement personnalisé vous sera proposé. Patchs, gommes, pastilles cigarette électronique, acupuncture et hypnose sont autant de méthodes qui peuvent vous aider à arrêter ou réduire votre consommation pendant la grossesse et après, pour protéger votre santé et celle de votre bébé

ÊTRE ACCOMPAGNÉ(E), C'EST 10 FOIS PLUS DE CHANCE D'ARRÊTER !



Les risques liés au tabagisme

Pendant la grossesse

- Fausse couche à répétition et mort foetale in utero
- Accouchement prématuré
- Petit poids du bébé
- Survenue de malformations
- Développement d'un hématome derrière le placenta

À la naissance et après

- Risque de syndrome de sevrage chez le nouveau-né (pleurs, agitation)
- Augmentation des troubles respiratoires chez l'enfant : asthme, pneumonie

Prenez rendez-vous gratuitement avec la sage-femme addictologue ou le service d'addictologie au 05 57 52 91 00

Préparer un environnement sain pour bébé

Les bons gestes à adopter

À la naissance, l'organisme des enfants est plus perméable aux produits présents dans leur environnement. Les bébés sont donc particulièrement vulnérables à la présence de substances toxiques dans leur quotidien.



La chambre de bébé

- ✓ J'aère deux fois par jour, au moins 10 min la chambre de bébé, pour renouveler l'air et éliminer les polluants qui peuvent être émis par certains matériaux (peintures, meubles, décoration).
- ✗ J'évite les produits d'ambiance dans la chambre de bébé. Ils peuvent émettre des substances chimiques pouvant être toxiques.

Dans la salle de bain

- ✓ Je suis vigilant(e) dans le choix des produits : j'évite les produits sans rinçage, je privilégie les produits simples, naturels ou labellisés*. Je préfère pour la toilette de mon enfant, l'eau et le savon surgras.
- ✗ Je limite le nombre de cosmétiques : la peau de bébé est plus sensible à certaines substances qui peuvent être présentes dans les cosmétiques. Je ne parfume pas bébé.



Les vêtements de bébé

- ✓ J'achète des vêtements plutôt simples sans motifs et imprimés plastifiés qui peuvent contenir des substances indésirables.
- ✗ Je ne mets pas la peau fragile de bébé en contact avec des vêtements neufs sans les laver avant.

Les jouets

- ✓ Je lave ou j'aère tous les jouets et peluches avant de les donner à bébé.
- ✗ Je ne laisse pas bébé porter n'importe quel jouet en plastique à la bouche, car il peut contenir des substances chimiques pouvant être toxiques.



La cuisine

- ✓ Je préfère les biberons en verre. Pour limiter les éventuels résidus de pesticides, j'épluche et je lave les fruits et légumes pour les repas de mon enfant.
- ✗ J'évite de réchauffer les repas de bébé dans des récipients plastiques car la chaleur peut permettre à certaines substances de migrer dans les aliments.

*Quelques labels de confiance :



Pour en savoir plus
découvrez les guides
Nesting sur
www.projetnesting.fr

Protéger votre bébé par la vaccination

La grossesse est le moment idéal pour vérifier vos vaccinations et celles de votre entourage afin de protéger votre bébé.

Vaccinations pendant la grossesse

- > Vaccin contre la coqueluche, entre 20 et 36 SA, recommandé à chaque grossesse afin de protéger directement le bébé en lui transmettant des anticorps par le placenta. Il ne pourra être lui-même vacciné qu'à partir de l'âge de 2 mois.
- > Vaccin contre la **grippe** (d'octobre à février) et/ou **covid 19** : lors de la grossesse, les complications liées à ces maladies respiratoires sont plus fréquentes.

Protéger votre bébé contre le VRS* pour son 1^{er} hiver

Très contagieux mais souvent bénin chez l'adulte, le VRS peut être dangereux chez les tout-petits : bronchiolite, pneumonie

*Virus Respiratoire Syncytial

2 STRATÉGIES :

1) Vaccination de la femme enceinte, entre la 32^e et la 36^e SA. Elle transmet des anticorps à son bébé : le nourrisson est protégé dès sa naissance si le vaccin a eu lieu au moins 2 semaines avant sa naissance.

OU

2) Injection d'anticorps au bébé à la maternité pour ceux nés à partir du 1^{er} septembre et jusqu'en janvier. Pour les autres bébés, une injection est proposée avant leur premier hiver. Cette injection protège le bébé plusieurs mois.

Une seule des deux méthodes suffit. La stratégie est au choix des parents. Si la maman est vaccinée, le bébé n'a pas besoin de l'injection.



Gestes barrières simples :

- > Lavage des mains régulier
- > Éviter les contacts avec des personnes malades
- > Pas de bisou sur le visage du bébé
- > Aérer les pièces quotidiennement et toute l'année



VACCINATION :

Êtes-vous à jour ?
Et votre entourage ?

Vous pouvez retrouver le calendrier vaccinal sur le site sante.gouv.fr ou ameli.fr



CALENDRIER VACCINAL

de votre enfant

A partir de 2 mois, puis au fur et à mesure des 2 premières années, votre bébé recevra des vaccinations obligatoires contre 11 maladies, que vous retrouverez dans le calendrier vaccinal, régulièrement mis à jour.

BIEN PRÉPARER L'ARRIVÉE DE BÉBÉ

Un document « Projet de naissance » est à votre disposition. Il reprend nos pratiques autour de la naissance et de l'accueil de votre bébé. Vous pouvez le demander à l'équipe de la maternité.

Il peut vous aider à :

- › Clarifier vos attentes et anticiper différents scénarios
- › Favoriser la communication : le projet de naissance est un support pour discuter avec notre équipe et nous permettre de mieux vous connaître
- › Vous sentir actrice de votre accouchement

Votre projet personnalisé peut être formulé à l'oral ou à l'écrit.

Un podcast pour
en savoir plus sur
le peau à peau ?

« Le peau à peau anti-douleur
et anti-dépresseur »

La minute néonat
(Pr Pierre Kuhn)



Le peau à peau

Dès la naissance, même en cas de césarienne, votre bébé peut être déposé sur votre ventre, en peau à peau et y rester **aussi longtemps que possible** si votre état de santé et le sien le permettent et que les conditions de sécurité sont réunies. Le peau à peau permet au nouveau-né de **vivre en douceur la transition du ventre de sa mère vers le monde extérieur**. En peau à peau sur vous, le papa ou le co-parent, il est en sécurité. Le peau à peau peut être poursuivi pendant tout le séjour et à la maison autant de temps que vous le souhaitez ou quand votre bébé en aura besoin.

Bienfaits multiples et démontrés scientifiquement du peau à peau :

Pour le bébé

- > Participe à la régulation de sa température, de sa respiration, de son rythme cardiaque et de son taux de sucre ;
- > **Réduit le stress et les pleurs** : apaisement grâce à l'odeur, au contact, à la voix (repères sensoriels)
- > Renforce le lien d'attachement
- > Facilite le démarrage de l'allaitement, stimule le réflexe de succion
- > Renforce son système immunitaire (aide le bébé à construire ses défenses au contact de la flore microbienne)

Pour la maman

- > Meilleure récupération
- > Renforce l'attachement
- > Facilite la montée de lait
- > Renforce le sentiment de compétence du parent

Tout aussi positif pour le papa/co-parent !

L'indispensable
Munissez vous
d'un bandeau
pour poursuivre
ce soin en toute
sécurité

{ **Apprenez à reconnaître**
quand votre bébé
est prêt à détester



Il s'étire



Il ouvre la bouche



Il tourne la tête, recherche



Il s'étire de plus en plus



Il porte les mains à sa bouche

PRENEZ LE TEMPS DE CALMER VOTRE BÉBÉ AVANT DE LUI PROPOSER À MANGER



Il pleure



Il s'agite beaucoup



Son teint vire au rouge

En pratique

Le parent est allongé, les épaules surélevées. L'enfant est posé à plat ventre contre son thorax (sternum), visage visible, nez et bouche dégagés (tête tournée sur le côté). Il est installé avec une couverture sur le dos ou dans le bandeau de peau à peau, avec un bonnet.

L'ALLAITEMENT MATERNEL

L'allaitement maternel présente de nombreux bénéfices pour votre santé et celle de votre enfant. C'est aussi un moment d'échange et de contact privilégiés avec votre bébé.

Les avantages de l'allaitement maternel

Pour le bébé

- Couvre ses besoins et s'adapte tout au long de sa croissance
- Est plus adapté à son transit
- Protège des infections
- Diminue les risques d'eczéma, d'asthme, de diabète et d'obésité
- Favorise le développement de son cerveau

Pour la maman

- Permet une meilleure récupération (rétraction de l'utérus)
- Diminue les risques de dépression du post-partum
- Facilite la perte de poids
- Renforce le sentiment de compétence du parent
- Diminue les risques de diabète, de maladie cardio-vasculaire et de cancer du sein
- Est économique

Ce qui favorise la mise en place de l'allaitement

- L'information pendant la grossesse (consultation, réunion "Solidarilait", préparation à l'accouchement et à la parentalité...)
- Le soutien de l'entourage
- Les tétées fréquentes (8 à plus de 12 tétées/24 h, y compris la nuit) pour l'installation de la montée de lait. Plus le nombre de tétées efficaces est élevé, plus vous aurez du lait !
- Proposer les 2 seins à chaque tétée
- L'expression manuelle du colostrum si votre bébé n'arrive pas à téter
- La proximité 24h/24
- Le peau à peau
- L'observation de son bébé (signes qu'il est prêt à téter)
- Le repos si possible (pensez à limiter les visites, petit déjeuner en libre service jusqu'à 10h)



Si allaiter est un geste naturel, c'est aussi une décision qui appartient à chaque mère.



Tétines et sucettes perturbent la succion des bébés et masquent les signes d'envie de téter.

En cas d'utilisation veiller à maintenir des tétées fréquentes et au bon positionnement de bébé au sein.

les 1^{res} tétées et l'expression du colostrum



Allaitement maternel et bonne prise au sein (Global Health Media)

Expression du colostrum (très utile dans les premières heures du bébé) (Global Health Media)



EN SAVOIR PLUS SUR L'ALLAITEMENT MATERNEL à la maison

Votre bébé reçoit-il suffisamment de lait ?

Si vous avez 5-6 couches (de plus en plus lourdes) d'urines et 2 à 3 selles par jour et s'il prend au moins 20gr par jour, c'est parfait. A partir de 6 semaines, les selles peuvent s'espacer de 2 par jour à 1 par semaine. Si les urines sont abondantes et que la prise de poids est bonne, c'est normal, tout va bien. Ce n'est pas de la constipation.

Les pleurs du soir ?

Les pleurs du soir sont normaux et durent de 1 à 3 h. Votre bébé va réclamer des tétées très fréquentes et aura besoin d'être apaisé, bercé... Cela s'arrête vers 3 mois.

Mon enfant semble demander plus de tétées, est-ce normal ?

A 3, 6 et 9 semaines et plus, votre bébé peut augmenter le nombre de ses tétées pendant 24 à 48 heures : ce sont des pics de croissance. Offrez lui le sein très souvent, il reprendra un rythme plus calme rapidement.

Mes seins ont changé, est-ce inquiétant ?

Vers 6 semaines, vos seins deviendront peut-être plus souples : pas de panique ! Cela signifie que l'allaitement est bien installé. La prise de poids de votre bébé est là pour confirmer que tout va bien.

Dois-je réveiller mon bébé pour le faire téter ?

Si votre bébé dort beaucoup et longtemps sans téter (moins de 8 tétées sur 24h) les premières semaines, vous pouvez lui proposer des périodes de peau à peau pour le stimuler. En moyenne, votre bébé doit téter 8 à 12 fois par 24h pendant les premiers mois pour assurer votre lactation et sa croissance.

Je suis malade, que dois-je faire ?

Très peu de médicaments sont contre-indiqués avec l'allaitement. En général, le passage dans le lait est très faible. Mais ne prenez pas de médicaments sans avis et demandez conseil. (site ressource : LE CRAT) Poursuivre l'allaitement permet de protéger votre bébé grâce à vos anticorps.

Appeler une consultante en lactation (à la maternité 05 57 52 91 82 ou en libéral), votre sage-femme libérale, la PMI et/ou votre médecin en cas de :

- › Douleurs
- › Fièvre
- › Difficulté de prise de poids
- › Questions sur le sommeil du bébé
- › Questions autour des pleurs
- › Questions pour votre reprise du travail, la diversification ou le sevrage
- › ou pour toute autre interrogation

Vous pouvez aussi avoir des informations auprès de l'association de soutien à l'allaitement :
05 477 488 18 permanence d'écoute téléphonique de 9h30 à 21h 7j/7
www.allaitement-gironde.fr



Sites internet:

- www.allaitement-gironde.fr
- www.lllfrance.org
- www.info-allaitement.org
- www.allaitement-jumeaux.com
- www.coordination-allaitement.org

Le Lactarium de Bordeaux accueille vos dons de lait pour les bébés prématurés hospitalisés
06 56 79 59 16



BIEN PRÉPARER VOTRE SÉJOUR À LA MATERNITÉ

Les démarches à effectuer durant votre grossesse

- Présenter votre carte d'identité au bureau des admissions lors de votre première consultation avec carte vitale à jour et carte de mutuelle
- Se renseigner auprès de votre mutuelle pour la prise en charge des frais de chambre seule et pour le lit accompagnant
- Si vous n'êtes pas mariés, effectuer une reconnaissance anticipée dans n'importe quelle mairie (et à n'importe quel moment de la grossesse)
- En prévision de votre sortie de la maternité, contacter une sage-femme libérale ou le service de PMI de votre secteur pendant la grossesse (surtout si vous envisagez une sortie précoce)

Les documents à fournir le jour de votre arrivée à la maternité (papier ou par votre espace santé)

- Bilans sanguins
- Comptes-rendus d'échographies
- Dossier médical du suivi de grossesse
- Documents du service : refus de dépôt de biens et valeurs, désignation de la personne de confiance, demande de chambre seule

Les documents nécessaires pour la déclaration à la mairie

- Livret de famille et/ou acte de reconnaissance anticipée
- Carte d'identité
- Un justificatif de domicile peut vous être demandé

MON
ESPACE
SANTÉ

Avec **Mon espace santé**, conservez vos documents de santé en toute sécurité (ordonnances, résultats d'analyses...). Tout au long de votre grossesse, importez y vos bilans sanguins, les comptes-rendus de l'entretien prénatal précoce et d'échographies... Cela vous permet de les partager avec les professionnels de santé que vous souhaitez et quand vous le souhaitez.

Comment ouvrir
mon espace santé ?
Rendez-vous sur
monespacesante.fr
ou téléchargez l'application
Mon espace santé



LE SAVIEZ-VOUS

Votre enfant va naître à La Teste-de-Buch : il sera Testerin. Vous avez 5 jours ouvrés pour le déclarer à la mairie de La Teste-de-Buch, qui vous remettra l'acte de naissance. Il vous faudra le présenter au bureau des admissions de l'hôpital rapidement pour officialiser son identité.

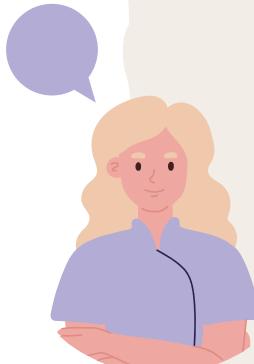
Adresse mairie de La Teste-de-Buch :
1 rue Esplanade Raymond Doré, rue du 14 juillet

Liste pour votre séjour à la maternité

Pour maman

- **Un bandeau de peau à peau** (ou un débardeur à fines bretelles, ajusté avec de l'élasthanne)
- **Des tenues confortables**
- **Des protections hygiéniques**
- **2 soutien-gorge d'allaitement**
- **Nécessaire et linge de toilette, tapis de bain** (pour votre confort)
- **Un stylo** (pour compléter le support papier concernant l'alimentation de votre bébé entre autre !)
- **Une petite lampe de chevet** ou veilleuse
- **Un coussin d'allaitement** si vous souhaitez
- **Crème spéciale pour les bouts de sein** (type lanoline ou coquillage d'allaitement)

Le linge doit être lavé avant utilisation (lessive si possible sans parfum et sans assouplissant)



LE CONSEIL DES SAGES-FEMMES

Pour encore plus de confort, amener quelques effets personnels comme un brumisateur, des boissons sucrées (sans gaz et sans pulpe), une gourde ou encore de la musique. Vous pouvez également prévoir un paréo ou un maillot de bain.

Pour bébé

- **Un paquet de couches** (2 à 5 kg) : nous recommandons des couches sans chlore et acceptons que vous veniez avec vos couches lavables
- **5 pyjamas chauds**
- **5 bodies manches longues**
- **3 brassières ou gilets de laine**
- **2 bonnets taille nouveau-né**
- **2 paires de chaussons ou chaussettes**
- **1 gigoteuse chaude taille nouveau-né** ou chaussette d'emmaillotage
- **5 bavoirs en coton**
- **1 savon** : nous recommandons des produits simples et naturels ou labellisés écocert ou cosmebio
- **1 thermomètre de bain**
- **1 peigne**
- **1 sortie de bain**



LE CONSEIL DES AUXILIAIRES DE PUÉRICULTURE

Le bandeau de peau à peau ! Facile, pratique, à partager avec le co-parent (ou chacun le sien...) !

VOTRE SÉJOUR À LA MATERNITÉ D'ARCACHON

La maternité met tout en œuvre pour que votre séjour se déroule dans les meilleures conditions. Découvrez l'organisation pratique de votre séjour.

Penser à limiter les visites

(hors personne accompagnante) pour prendre le temps de découvrir votre bébé et pour récupérer. Elles sont autorisées seulement **de 14h à 18h** pour vous permettre d'avoir plus de temps pour votre bébé.

Pour les repas :

Le **petit-déjeuner**, en libre service de 8h à 10h pour profiter des dernières heures de la nuit et pour dormir selon le rythme de bébé. Vous y trouverez des aliments de qualité, non transformés, en vrac et en circuit court (véritable lait, céréales, miel local...).

Déjeuner servi à 12h15

Pause boisson en libre service l'après-midi

Dîner en chambre à 18h15

► Pensez à nous signaler vos **allergies** dès votre entrée.

Pour la télévision :

S'adresser au kiosque au rez-dechaussée

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les tables de nuit sont réfrigérées afin de conserver plus facilement des fruits/jus de fruit si vous souhaitez.

Nous souhaitons réduire le plus possible les perturbateurs endocriniens de notre prestation. Les contenants plastiques ont été remplacés par du verre, de l'inox ou de la porcelaine.

Dès le jour de votre accouchement, vous recevrez une corbeille de fruits frais, secs et oléagineux.



Un accompagnant

Nous vous encourageons à être accompagnée par une personne de votre choix tout au long de la grossesse, de l'accouchement et pour le séjour à la maternité. Chaque chambre est équipée d'un lit accompagnant, moyennant une participation financière. (borne dans le hall d'entrée)

Infos pratiques
**TICKET À ACHETER
À LA BORNE AU
REZ-DECHAUSSÉE.**

Attention : un ticket acheté ne peut être remboursé

Petit-déjeuner

Proposé en même temps que celui de la maman (en chambre ou en libre service).

Repas du midi

l'accompagnant(e) doit se rendre au self (hors jours fériés et week-end)

Repas du soir

Servi directement en chambre (prévenir l'équipe avant 16h pour commander le repas)

Nuitée

Un lit accompagnant dans chaque chambre pour un ticket. Des draps seront fournis

L'ALIMENTATION DE VOTRE ENFANT DANS LE SERVICE

Grâce à notre label IHAB et au respect du code de l'OMS, l'ensemble de l'équipe s'engage à vous protéger des pressions commerciales et à vous donner une information éclairée

Si vous choisissez d'allaiter

Pour un bon démarrage de l'allaitement, nous vous recommandons :

- une **première tétée** idéalement dans la 1^{re} heure de vie de votre bébé (ou recueil manuel du colostrum si votre bébé n'est pas prêt à téter)
- des tétées **fréquentes** pour assurer une lactation suffisante (>8 tétées/24h) y compris la nuit, quand votre bébé montre **des signes d'envie de téter**
- Une **position et une prise du sein adaptées**
- D'éviter l'utilisation des tétines et de biberons.

Si vous ne souhaitez pas allaiter

Nous vous montrerons comment nourrir votre bébé quand il montrera **des signes qu'il est prêt**. Nous vous expliquerons comment préparer les biberons. Vous pouvez proposer une ou plusieurs tétée(s) à la naissance, appelées "**tétée d'accueil**" ou "**tétée câlin**".

Nous encourageons une proximité 24h/24 avec votre bébé

pour que vous puissiez apprendre à le connaître et pouvoir répondre à ses besoins. Nous serons là pour vous accompagner.

Dans la mesure du possible, la totalité des soins se feront dans votre chambre.

Votre séjour à la maternité du centre hospitalier d'Arcachon

Chaque jour, notre équipe vous accompagne : les agents de service hospitalier (personnel pour le ménage), les auxiliaires de puériculture, les sages-femmes, pédiatres, gynécologues-obstétriciens, internes. Et si besoin, vous pourrez rencontrer notre cadre sage-femme, notre psychologue, nos anesthésistes, notre assistante sociale, notre diététicienne, notre addictologue, nos consultantes en lactation.

Jour 0

- 2h minimum de surveillance en salle de naissance
- 1^{er} examen de votre bébé en salle de naissance avec la pesée
- Début de l'alimentation
- Administration de la vitamine K [voie orale]

Jour 1

- Examen pédiatrique
- Découverte du rythme de votre bébé... pensez à vous reposer
- Vitamine D (voie orale) pour votre bébé

★ Nuit de la Java*

Jour 2

- 2^e pesée de votre bébé avec mesure de la taille
- Bain
- Test auditif
- Vitamine D (voie orale) pour votre bébé

Jour 3

- Dépistage néonatal
- Pesée de votre bébé
- Vitamine D (voie orale) pour votre bébé

Départ

- (entre J3 et J6)
- Pesée de votre bébé
 - Visite pédiatrique
 - Visite du gynécologue obstétricien

Sortie précoce

- Une sortie précoce se prépare en anté-natal avec une sage-femme libérale

Profitez de votre bébé en peau à peau autant de temps/fois que vous souhaitez

* Nuit de la Java : votre bébé aura plus de besoins : bébé plus éveillé.

ET APRÈS ?

Pensez à organiser ce temps qui est parfois considéré comme le 4^e trimestre de la grossesse : anticiper les repas, accepter de l'aide de votre entourage et du soutien.



Consultations médicales

Pour la sortie de la maternité, prévoir un suivi avec votre sage-femme libérale et/ou la puéricultrice de PMI. C'est plus confortable si vous avez déjà établi un contact avec elle pendant la grossesse. Votre bébé doit être examiné par un médecin à 15 jours de vie. Vous devez prendre rendez-vous avec une sage-femme ou un gynécologue 6 à 8 semaines après l'accouchement. Si vous allaitez, nous vous proposerons un rendez-vous de consultation d'allaitement.

Dépression ?

Dans les semaines après l'accouchement, si vous ressentez une tristesse intense ou une grande fatigue, des troubles du sommeil ou de l'appétit, une perte d'intérêt pour le bébé ou pour les choses habituelles, un sentiment de culpabilité ou d'échec, des difficultés à créer un lien avec le bébé, parfois des pensées noires... vous souffrez peut-être d'une dépression du post-partum. Elle touche environ 10 à 20 % des femmes (et aussi les partenaires). Elle est différente du "baby blues" qui est passager et plus léger. Ce n'est pas un signe de faiblesse ou un manque d'amour pour votre enfant. Elle est souvent causée par un mélange de facteurs hormonaux, émotionnels et physiques. Il est important d'en parler car des solutions existent : soutien psychologique, accompagnement médical, parfois médicaments adaptés. Contactez votre sage-femme libérale, un membre de notre équipe ou notre psychologue pour en parler. **Ne restez pas seule : faites vous accompagner.**



Sites internet/ressources :

- › Les 1000 premiers jour
- › La CAF (la doudou liste !)
- › Leche league
- › Solidarilait
- › Le CRAT + le carnet de santé de votre enfant

L'entretien post-natal

est une rencontre proposée généralement entre la 4^e et la 8^e semaine après l'accouchement. Il permet de faire le point sur la santé physique et mentale après la naissance, d'aborder des sujets comme la fatigue, le sommeil, l'allaitement, le vécu de l'accouchement, les émotions ou la relation avec le bébé. Cet entretien est aussi l'occasion de repérer les signes d'une dépression du post-partum et de proposer un accompagnement adapté si besoin. C'est un moment d'écoute et de soutien, important pour le bien-être de la mère et de son enfant.

Quelques idées pour la reprise du travail

- › Cumuler congé maternité/ congé paternité et congés annuels
- › Prendre un congé parental d'éducation (rémunéré dans certaines conditions)
- › Reprendre le travail à temps partiel
- › Prendre une heure chaque jour de travail si vous allaitez un bébé de moins d'un an (articles L.224-2 du code du travail). Cela peut vous permettre de tirer votre lait ou d'allaiter (articles L.224-3 et L.224-4 du code du travail)
- › Garder les tétées matin et soir, et surtout le plaisir de la tétée au retour du travail !

VOTRE BÉBÉ EST FRAGILE... BERCEZ-LE. ÊTRE PARENT EST PARFOIS DIFFICILE

Votre bébé peut pleurer régulièrement et plus souvent le soir. Pour lui, c'est une manière de s'exprimer (la faim, la fatigue, un besoin, un inconfort...). Vous apprendrez à l'accompagner dans ses pleurs :

{ Que faire pour calmer votre bébé



Parlez-lui

**Bercez le dans vos bras
en lui massant le ventre**



Proposez-lui du lait

Promenez le

Chantez lui des chansons



Écoutez de la musique douce

Proposez lui du peau à peau



Que faire s'il continue à pleurer et que vous vous sentez dépassés ?

Couchez le dans son lit, toujours sur le dos, sans couverture ni oreiller. Il peut s'apaiser au calme et vous aussi par la même occasion ! Car si vous êtes énervé, le bébé le ressent et peut s'énerver de plus belle. Pensez à demander de l'aide (ami, famille, médecin, sage-femme, voisins...). Mieux vaut le laisser pleurer que de le secouer.

Le syndrome du bébé secoué

survient lorsque l'on secoue violemment un bébé (généralement de moins d'un an). Il entraîne des lésions dans son cerveau. Le plus souvent, ce drame arrive lorsque la personne qui s'occupe de l'enfant est exaspérée par ses pleurs. La tête de votre bébé doit toujours être soutenue. Le cerveau d'un bébé est fragile, il bouge dans sa boîte crânienne pour permettre son développement. De plus, sa tête est lourde et les muscles de son cou sont trop faibles pour la soutenir. Lors d'un secouage violent, les vaisseaux sanguins du cerveau se déchirent puis saignent. Cela provoque dans presque tous les cas des dégâts irréversibles. Votre bébé peut entrer dans le coma, subir de graves handicaps toute sa vie, ou même décéder.

Connaissez-vous les LAEP ?

Les lieux d'accueil enfants-parents LAEP sont gratuits pour les parents, futurs parents et les enfants de moins de 6 ans. Ils sont implantés dans de nombreuses villes : l'occasion de partager des temps conviviaux de jeux et d'échanges avec votre enfants, d'autres familles et des professionnels de la petite enfance. Vous pouvez vous rendre dans n'importe quel LAEP, sans inscription préalable.



**Écouter,
Échanger,
Partager**



**Rencontrer
des
professionnels**



**Être accompagné
dans ses
interrogations**



**Jouer,
Se rencontrer,
Explorer**

QUELQUES CONSEILS POUR DORMIR EN TOUTE SÉCURITÉ ET PRÉVENIR LA MORT INATTENDUE DU NOUVEAU-NÉ

L'OMS recommande de coucher votre bébé dans votre chambre (chambre partagée) pendant minimum 6 mois, idéalement dans un lit séparé ou un cododo.

Votre enfant doit toujours dormir sur le dos, en veillant à alterner la position de sa tête afin qu'elle ne soit pas toujours orientée du même côté. Ne couchez jamais votre bébé sur le ventre ou sur le côté, même s'il râgue.

La température de la chambre doit être située entre 18-20°C. Si vous n'arrivez pas à maintenir une température inférieure à 20°, votre enfant doit être moins couvert.

Aérer la chambre au moins 10 minutes 2 fois par jour.

Le tabagisme pendant la grossesse et après la naissance est un facteur de risque. Pour grandir et se développer, votre bébé a besoin d'un milieu sans fumée.

La prise de médicament

Demandez conseil à votre médecin sur les médicaments à donner à votre enfant. Assurez-vous qu'ils n'ont pas d'effet sur son sommeil.

Les animaux

Votre animal ne doit en aucun cas se retrouver dans le lit de l'enfant.

Le lit de bébé

Un lit où votre enfant dort en sécurité, c'est

- un matelas ferme et adapté à la taille du lit
- un espacement des barreaux du lit inférieur à 6 cm
- pas d'oreiller, pas de tour de lit
- une gigoteuse (pas de couverture)
- aucun objet autour de l'enfant (doudous, peluche...)
- aucun matériel de contention (cale-bébé, cale-tête, coussin de positionnement...)

LIT PARTAGÉ EN SÉCURITÉ

Après la tétée, votre enfant aimera s'endormir sur vous.

Profitez de ce moment en respectant des règles simples de sécurité : Assurez-vous que votre enfant ne puisse pas tomber en disposant votre lit contre le mur ou en utilisant un lit cododo.

Il ne doit pas être calé par des coussins et doit être en gigoteuse, au dessus de vos couvertures ou installé en peau à peau comme à la maternité avec un bandeau de peau à peau.

Ne jamais laisser votre enfant seul dans votre lit sans surveillance.

Le partage du lit est fortement déconseillé si l'un des parents est fumeur, malade, s'il a consommé de l'alcool, des médicaments ou autres substances pouvant altérer sa vigilance.



COMPRENDRE LE SOMMEIL D'UN BÉBÉ

De sa naissance à 2-3 mois environ, votre bébé ne fait pas de différence entre le jour et la nuit.

Lorsque votre enfant s'endort, il va dormir selon un cycle d'environ 50 minutes. Durant son sommeil, il va alterner successivement des phases de sommeil léger, de sommeil calme (immobile, visage sans mimique) et de sommeil agité (bouge beaucoup, nombreuses mimiques, respiration irrégulière). Mais en dépit de cette apparente agitation, il continue de dormir. Il est important de respecter son sommeil et de le laisser au calme. À la fin de chaque cycle, il peut s'agiter avant de se rendormir.

Quand consulter *le pédiatre ou le médecin en dehors du suivi régulier?*

Consultez un médecin si votre bébé présente un ou plusieurs des signes suivants et qu'aucune raison apparente ne les justifie :

- **Une température rectale supérieures à 38° ou inférieure à 36°**
(consultation aux urgences si fièvre avant un mois)
- **Un changement récent de son comportement : votre enfant est plus calme ou plus agité que d'habitude**
- **Des gémissements durant le sommeil et lorsqu'il est éveillé**
- **Une gêne pour respirer, même après avoir nettoyé le nez**
- **Des vomissements ou refus de s'alimenter de manière répétée**
- **Transpiration de façon abondante pendant son sommeil**
(ses vêtements sont mouillés de sueur)
- **Ses lèvres ou ses mains deviennent bleues**
(alors qu'il ne semble pas avoir froid)
- **Une pâleur importante**
- **Des selles blanches ou décolorées**
(cf échelle colorimétrique du carnet de santé)



La prévention du crâne plat (plagiocéphalie)



L'apparition du crâne plat peut être due à une position prolongée sur le dos. Dans le cadre de la prévention de la mort inattendue du nourrisson, il est impératif que l'enfant soit couché sur le dos pendant ses périodes de sommeil.

Par contre, pendant ses périodes d'éveil :

- Mettre l'enfant en position ventrale plusieurs fois par jour en restant près de lui
- Varier les positions de sa tête lors des soins ou des repas en le stimulant visuellement dans diverses directions
- Sur le tapis de jeux, placer les jouets de part et d'autres et pas uniquement au-dessus de l'enfant
- En cas de crâne plat, utiliser un coussinet spécifique pour empêcher la tête de s'appuyer sur le côté aplati et parlez-en avec le médecin qui suit votre bébé



Réaction : Maternité d'Arcachon & Page Publique - **Création graphique** : Page Publique -

Crédits photo : Maternité d'Arcachon & Adobe Stock - p. 10 adaptation du flyer "Les bons gestes à adopter pour un environnement sain pour bébé" réalisé par les Alternatives de Lilly pour l'ARS Nouvelle-Aquitaine - **Dépôt légal** : à parution