

# FÉLICITATIONS ET BIENVENUE À LA MATERNITÉ



Standard 03.88.71.67.67 Secrétariat de Gynécologie 03.88.71.65.17 Service de Maternité 03.88.71.65.19

> <u>www.ch-saverne.fr</u> 19 Côte de Saverne 67700 SAVERNE

### Votre séjour à la maternité



Toute l'équipe a à cœur de vous accompagner dans votre projet de naissance, de répondre à vos demandes, de vous rassurer et de veiller à votre sécurité. Nous serons à vos côtés pour vous apprendre les premiers gestes et à prendre soins de votre enfant...

Alors n'hésitez pas à nous solliciter!

### Les petits plus de notre maternité :



Service de Néonatologie attenant à la maternité avec « unité kangourou »



Psychologue



Accompagnement pour l'allaitement





Salle de détente



Une équipe formée au massage bébé et au portage en écharpe



Toutes les chambres sont équipées d'un espace pour langer et baigner votre enfant

Les « infos-bébé », toutes les bonnes infos pour savourer les premiers instants avec bébé en toute sécurité...

## Nos petites règles de vie!



Ne laissez jamais bébé sans surveillance et utilisez toujours le berceau pour vous déplacer avec lui dans le service.



Vous avez la chance d'avoir un balcon, profitez-en mais n'y fumez pas, n'y vapotez pas et n'y jetez aucun détritus.



Ne laissez ni argent, ni objets de valeur dans votre chambre.



Merci d'avance d'éteindre lumières et télévision en votre absence...

14 H

20 H

Les visites sont autorisées de 14h à 20h. Nous vous conseillons de les limiter! Parce que vous avez besoin de récupérer quelques heures de sommeil, parce que les premiers instants passés avec bébé sont précieux et uniques, parce qu'apprendre à se connaître demande du calme et de l'intimité.

En situation de crise sanitaire les règles peuvent évoluer, les membres de l'équipe vous indiqueront.



Si vous savez que vous ne serez pas dans votre chambre aux heures de service du repas (entre 11h30 et 12h30 pour le déjeuner et entre 17h30 et 18h30 pour le dîner), nous vous remercions de nous prévenir 1h à l'avance afin que nous puissions vous servir plus tard. Pour des raisons d'hygiène et de sécurité nous ne pouvons pas réchauffer un plateau déjà servi. Nous vous informons également que pour les mêmes raisons nous ne pouvons pas conserver des aliments venant de l'extérieur (plats cuisinés, restes de pâtisserie, boisson entamée...). Seuls les aliments operculés avec une date de péremption non dépassée seront acceptés.

Par définition, la naissance d'un enfant, est aussi celle d'une famille. La personne qui partage votre vie, n'est donc pas soumise aux horaires imposés pour les visites (14h-20h). Elle pourra participer aux soins du bébé.

### Charte de la Personne Accompagnante en Maternité

En tant que maman vous pouvez bénéficier d'une personne accompagnante. Sa présence a pour objectif de vous soutenir, de favoriser le développement du lien avec votre bébé, tout en bénéficiant de l'aide de l'équipe soignante. La personne accompagnante peut participer à tous les soins. Le bébé séjourne dans la chambre, y compris la nuit.

Un engagement de respect des consignes daté, signé vous sera demandé. Le linge de lit vous sera fourni. Le matériel de couchage personnel n'est pas autorisé. Cette prestation sera soumise à des frais.

L'activité de l'hôpital et l'organisation des soins nécessitent de respecter certaines **règles**, nous demandons à la personne qui accompagne de :

- Respecter le règlement de l'établissement dont les principes figurent dans le livret d'accueil de l'établissement.
- Porter une tenue vestimentaire décente de jour comme de nuit.
- Se lever à 7h30 au plus tard pour permettre les soins et respecter l'organisation des activités hôtelières comme la distribution du petit-déjeuner.
- Refermer le lit en fauteuil durant la journée pour permettre le bio nettoyage.

### Les repas

- Le petit-déjeuner est servi en chambre Il est compris dans le tarif de la nuitée.
- Si la personne accompagnante souhaite prendre le repas de midi, demandez un ticket repas à l'équipe soignante. Vous chercherez le repas au restaurant du personnel à l'aide du ticket. Il pourra être pris en chambre.
- Pour le repas du soir, veuillez impérativement le signaler à l'équipe soignante avant 13 heures. Il sera servi en chambre.

À la fin du séjour, le récapitulatif des repas pris et le nombre de nuitées sera transmis au bureau des admissions qui vous fera parvenir une facture, selon les tarifs en vigueur.

7 H 15



Petit déjeuner à partir de 7 H 15

7 H 15 → 12 H 00 Dans la matinée, sont réalisés :

- Les soins post-accouchement pour vous ainsi que les soins de nursing ou tests de dépistage pour votre enfant
- Le ménage de la chambre et la réfection du lit
- Votre visite médicale
- L'examen de la sage-femme au premier jour de vie de bébé et celui du pédiatre au 3<sup>e</sup> jour de vie

12 H 00



Déjeuner à partir de 12 H 00

13 H 00

 $\rightarrow$ 

20 H 00

Sages-femmes et auxiliaires de puériculture passeront régulièrement dans votre chambre pour vous prodiguer les soins, vous conseiller, vous guider pour les soins de votre bébé et répondre à vos questions

18 H 00



Dîner à partir de 18 H 00



L'équipe de nuit sera toujours présente pour vous accompagner et vous soutenir

## Faites le 3613 et nous sommes à vos côtés

L'équipe a toujours un téléphone en poche, vous pouvez donc nous joindre à toute heure de la journée et de la nuit grâce au téléphone de votre chambre.

N'hésitez pas, que ce soit pour vous aider dans les soins de nursing, pour l'allaitement, pour vous soulager d'une douleur, répondre à certaines interrogations...

## « INFO-BEBES »

Les auxiliaires de puériculture vous informent sur l'allaitement, la préparation des biberons, les pleurs, le couchage, le bain, les promenades et les premières sorties, les motifs de consultations et beaucoup d'autres informations pratiques et astucieuses...

À ne pas rater avant votre sortie.



La durée de votre séjour est de 3 à 5 jours.

La sortie peut se prévoir au plus tôt à partir de 48 heures de vie de votre bébé selon votre état de santé et celui de votre bébé.



Votre retour à la maison se fera en début d'après-midi, après accord des médecins. Le carnet de santé, les ordonnances pour vous et votre bébé vous seront alors remis. Faites-nous un petit coucou avant de nous quitter pour que nous puissions vous saluer!



Nous vous proposons un retour à domicile accompagné par une sage-femme libérale (pris en charge à 100% par la sécurité sociale). Sa présence permettra de :

- Passer en douceur de la maternité (où vous avez bénéficié de la présence d'un professionnel 24h/24h à vos côtés pour vous aider) à la maison où vous allez vous retrouvez seule.
- Poursuivre le suivi de la prise de poids de votre bébé
- Poursuivre votre suivi de santé

Ce sera également l'occasion d'aborder avec cette sagefemme la rééducation du périnée, la contraception ou l'allaitement au long court... Elle pourra venir vous voir une ou plusieurs fois dans la semaine suivant votre retour à la maison, à votre domicile (pour vous éviter de vous déplacer avec votre bébé) ou à son cabinet. Alors, profitez-en!

Pour trouver une sage-femme libérale vous pouvez visiter le site des sages-femmes libérales du Bas-Rhin <a href="https://www.asfla.fr/">https://www.asfla.fr/</a>, les pages jaunes <a href="https://pagesjaunes.fr">https://pagesjaunes.fr</a> ou le site <a href="https://www.améli.fr">www.améli.fr</a>.



Et bien sûr les puéricultrices de la PMI (Protection Maternelle et Infantile) restent toujours à votre disposition et gratuitement. Pour connaître les coordonnées de la PMI de votre secteur, consultez le site : www.lannuaire.service-public.fr

## - 48H

Si vous souhaitez rentrer avant les 48 premières heures de vie de votre enfant, nous vous demandons d'organiser ce retour précoce à votre domicile dès la fin de votre grossesse et d'en parler avec la sage-femme ou le médecin qui vous suit.

Un document vous sera alors remis afin de le faire compléter et signer par le médecin et la sage-femme libérale qui assureront votre suivi et celui de votre enfant à votre domicile.

Cette sortie anticipée sera toujours soumise à l'approbation du gynécologue et du pédiatre de notre service. Néanmoins certaines situations ne permettent pas d'envisager un retour anticipé. Parlez-en à un membre de l'équipe pour connaître ces situations.

## Rendez-vous à prévoir à votre sortie

## Entre la 4ème et la 8ème semaine

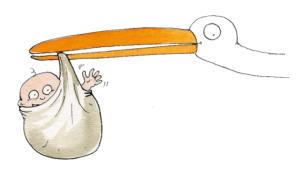
Entretien post natal précoce à l'hôpital ou avec votre sagefemme libérale

## 6 à 8 semaines après l'accouchement

Visite postnatale pour vous même



15 jours de vie puis 1 x/mois Consultation pour votre bébé avec un pédiatre ou un médecin généraliste ou la PMI



**Votre opinion** nous permet d'évaluer la qualité de notre travail.

Aussi, nous vous remercions par avance de consacrer quelques minutes à renseigner le questionnaire de sortie qui vous est remis avec ce livret. Vos remarques nous aideront dans notre démarche d'amélioration continue de la qualité du service rendu.

## Conseils pour les premiers jours!

### Pour vous:



Du repos, des siestes et mettez de côté les corvées ménagères, le sport et tout et tout... Ne portez pas plus lourd que bébé! Et les bonnes résolutions pour retrouver la ligne, ce sera pour plus tard, après le renforcement de votre périnée!



Une hygiène corporelle simple, quotidienne avec votre gel nettoyant habituel.

Tant que vous avez des saignements rouges en continu : pas de tampon, de cup, de piscine, de bain et si vous avez des rapports sexuels plutôt avec préservatifs.



Si vos saignements s'intensifient, deviennent malodorants et que vous avez mal au ventre, consultez un médecin ou revenez à la maternité.

Si vous êtes malade et que vous allaitez, ne prenez pas de médicament sans avis médical et précisez à votre médecin ou pharmacien que vous allaitez.



Entourez-vous des personnes en qui vous avez confiance, sollicitez-les ou profitez d'elles! Vous pouvez également faire appel à des associations locales participant au REAAP (Réseau d'Ecoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents) et profiter des LAEP (Lieux d'Accueil Enfants-Parents)

- ✓ L'Envol à Saverne
- ✓ La Maisonnette à Drulingen
- ✓ La Coccinelle à Sarreguemines

### Visitez ces différents sites :

- √ <u>www.ameli.fr</u>
- ✓ www.1000-premiers-jours.fr
- ✓ www.monenfant.fr
- √ <u>www.agir-pour-bebe.fr</u>
- √ <u>www.reseaudesparents67.fr</u>
- ✓ www.perinat-france.org
- www.alloparentsbebe.org et son numéro vert d'aide et de soutien à la parentalité (dès la grossesse et jusqu'aux trois ans de l'enfant)



Consultez également le carnet de santé de bébé, il regorge de bonnes adresses et de bons conseils.

### Pour votre bébé :

Votre bébé est entièrement dépendant de vous et des adultes qui l'entourent. Se nourrir, dormir, être en contact avec vous et ressentir votre affection sont ses premiers besoins.

### En voiture:

Utilisez un siège auto adapté au poids et/ou à la taille de bébé, neuf ou d'occasion mais aux normes en vigueur. Le siège coque reste le moyen le plus sûr de faire voyager bébé. Il maintient sa tête dans l'axe en cas de choc. Il n'y a pas de risque pour son dos même sur les longs trajets puisque vous faites régulièrement des pauses!



- Dos à la route sur la banquette arrière de préférence. En cas d'installation à l'avant, pensez à désactiver l'airbag.
- Un harnais réglé au niveau de l'épaule de bébé ou juste en dessous (si besoin utilisez un réducteur), suffisamment tendu, non vrillé, fermé et ajusté au plus près du corps de bébé.
- Jamais de manteau ou de vêtements épais entre le harnais et bébé. Vous pourrez couvrir bébé avec une petite couverture ou son manteau au-dessus du harnais.
- Vérifiez les passages de ceinture : ceinture ventrale devant et ceinture diagonale derrière.
- Référez-vous à la notice du siège coque pour la position de la poignée.



#### A la maison:

- Couchez bébé uniquement sur le dos, seul dans son lit aux normes, sur un matelas ferme, dans une « gigoteuse » ou « turbulette » adaptée à sa taille, sans couverture ni oreiller ni couette.
- La température de la chambre doit être de 19°C.
- Ne laissez jamais votre bébé seul même quelques instants : dans son bain, sur la table à langer, sur un lit d'adulte, dans la voiture, à la garde d'un autre enfant, avec un animal même familier.
- Ne lui donnez pas de médicament sans avis médical.
- Ne fumez pas en présence de votre bébé.
- Lavez-vous les mains à chaque fois que vous vous occupez de bébé: avant/après le change, avant de le nourrir, avant de le prendre dans les bras...
- Ne secouez jamais bébé même par jeu. Son cerveau peut percuter sa boîte crânienne. Sa tête est lourde, son cou est faible, son cerveau est fragile. Si bébé pleure c'est pour s'exprimer (la faim, les fesses mouillées, le besoin de contact, la chaleur, la fatigue, un environnement trop stimulant, la douleur...). Le plus souvent vos soins, votre odeur, votre chaleur, vos mouvements, vos bruits, l'apaiseront. Rassurez-vous, ce n'est pas ainsi que vous en ferez un enfant capricieux. Si ses pleurs vous épuisent ou vous irritent : passez le relais pour pouvoir évacuer toute votre tension en prenant une douche, en écoutant de la musique, en prenant une grande respiration les yeux fermés ou en criant au fond du jardin... Si vous êtes seul(e), placez doucement bébé dans son lit et quittez la pièce, il y sera en sécurité et vous pourrez tout de même décompresser et appeler quelqu'un pour parler de vos émotions.

### Quand venir consulter avec bébé :

- S'il a de la fièvre > 38°C ou une température trop basse (< 36,5°C).</li>
- S'il est gêné pour respirer.
- S'il a une diarrhée (selles brutalement plus liquides et plus fréquentes) surtout si elle est associée à des vomissements.
- S'il n'a pas de selles depuis plus de 48h au cours de la première semaine de vie.
- S'il a une jaunisse associée à des difficultés d'alimentation (bébé endormi) ou à des selles très pâles ou blanches.
- S'il a un comportement inhabituel : très agité, cris aigus ou au contraire peu réactif, cris faibles.

### La Déclaration de Naissance



La déclaration de naissance doit être faite dans les 5 jours suivant la naissance de votre enfant à la mairie de Saverne.

Si le dernier jour tombe un samedi, un dimanche, un jour férié ou chômé, ce délai est prolongé jusqu'au premier jour ouvrable suivant.

https://www.saverne.fr/surete-et-etat-civil/vos-demarches/etat-civil/

Vous trouverez les documents à emporter et les horaires d'ouverture de la mairie sur le panneau d'affichage de la maternité.

Vous venez de devenir parent et vous vous posez certainement beaucoup de questions dont : c'est quoi être un bon parent ?

Chacun d'entre vous peut répondre différemment à cette question.

Et c'est normal!

Il n'existe pas de recette unique, chacun peut y mettre sa petite touche personnelle. À vous de vous construire en tant que parent et d'évoluer avec votre enfant...

Ce petit être ne demande qu'une seule chose : votre attention et votre amour !

Nous vous souhaitons une belle et longue route ensemble...

