

# CONSEILS POUR LE RETOUR À DOMICILE



**Pôle Mère - Enfant**





## MATERNITE

(plutôt après 15h)

**05 58 05 11 03**

## NÉONATOLOGIE

**05 58 05 11 52**

## CONSULTATIONS MATERNITE

Prendre RDV de 8H30-18H au

**05 58 05 11 43**

## CONSULTATIONS PEDIATRES

Prendre RDV de 8H30-18H au

**05 58 05 11 53**



# SOMMAIRE

## LES SOINS

Les changes

Le bain

Les soins du cordon

4

4

4

5

## COMMENT COUCHER BÉBÉ

Où doit-il dormir ?

Si j'allaite bébé dans mon lit et me rendort avec lui ?

6

6

6

## LE TABAC

7

## LES SORTIES

7

## SURVEILLANCE APRÈS LE RETOUR À LA MAISON

8

Température

8

Pesée

8

Visite chez le Médecin

8

La consultation d'allaitement

8

## ALLAITEMENT AU RETOUR À LA MAISON

9

Les tétées

9

Les selles et les urines

9

Les poussées de croissance

10

Si vous êtes malade

10

Durée de l'allaitement

10

Quand devez-vous consulter ?

10

## OÙ TROUVER DE L'AIDE, DU SOUTIEN ?

11

## TIRER MON LAIT

12

## LES CRIS ET LES PLEURS DU BÉBÉ

14

## AUTRES TYPES D'AIDE

16

À la maternité

16

D'autres professionnels à votre écoute

16

Horaires des permanences des Puéricultrices de PMI

18

## QUESTIONNAIRE ALLAITEMENT

19



## LES SOINS

Ces moments restent un moment privilégié de rencontre, d'échanges, de plaisir entre vous et votre bébé.

Ne le réveillez pas, il n'apprécierait pas ; attendez qu'il se réveille de lui-même.

## LES CHANGES

Changer la couche doit se faire **régulièrement**. Le contact permanent des selles et des urines au niveau des fesses a tendance à irriter la peau de votre enfant.

**Lavez-vous** les mains, si vous nettoyez **à l'eau**, séchez en tamponnant surtout les plis pour éviter la macération de la peau humide dans les couches.

Vous pouvez aussi utiliser du liniment (Composé essentiellement d'huile d'olive et eau de chaux).



Prenez soit du coton, soit un gant de toilette ou carré de tissu lavable changé quotidiennement.

**Eviter** l'utilisation du lait de toilette (qui doit être rincé) et des lingettes.

**En cas de fesses rouges**, augmentez la fréquence des changes, lavez à l'eau et appliquez une crème adaptée aux érythèmes fessiers.

### Chez la petite fille

Un nettoyage soigneux doit toujours se faire des organes génitaux vers l'anus et non l'inverse (pour ne pas ramener les selles vers les organes génitaux).

### Chez le petit garçon

Un nettoyage soigneux doit toujours se faire du plus propre vers le plus sale. Le décalotage n'est pas préconisé chez le nouveau-né.



## LE BAIN

Afin d'éviter de le laisser nu trop longtemps sur la table à langer :

- ▶ préparez le nécessaire pour la toilette : serviette, savon, coton, compresses, vêtements.
- ▶ mettez bébé dans l'eau doucement en vous assurant de bien le tenir et savonnez-le de la tête aux pieds en finissant par les organes génitaux avec votre main libre. Il est aussi possible de savonner bébé sur la table à langer avant de le mettre dans le bain.

## CONSIGNE DE SÉCURITÉ

**NE JAMAIS LAISSER VOTRE BÉBÉ SEUL SUR LA TABLE A LANGER OU DANS LE BAIN**

Une fois sorti du bain, séchez-le soigneusement en tamponnant et en veillant aux plis.  
Pour éviter que bébé se refroidisse, le soin du visage sera fait à l'eau, après que vous l'ayez habillé.

**Les yeux :** lors de sécrétions, vous pouvez les nettoyer du plus propre vers le plus sale avec du sérum physiologique et des compresses. En cas d'aggravation, consultez votre médecin.

**Le nez :** si le nez est propre, n'y touchez pas.  
Durant les premières semaines de vie, l'enfant ne sait pas respirer par la bouche, il est donc très important que le nez soit dégagé. Ainsi, s'il y a des petites sécrétions, faites couler quelques gouttes de sérum physiologique dans chaque narine, ainsi votre enfant éternue, c'est normal, il se mouche.

**Les oreilles :** essuyez simplement les oreilles après le bain avec la serviette ou un coton sec. N'utilisez pas de coton tige, vous repousseriez le cérumen au fond du conduit créant des bouchons.

## LES SOINS DU CORDON

Le soin du cordon doit être fait soigneusement chaque jour au moment du bain.

En cas de suintement malgré la toilette, prenez des compresses imbibées d'un antiseptique prescrit par le médecin et partez bien de la base du cordon jusqu'à son extrémité. N'ayez pas peur, pour faire un bon nettoyage, de bien déplier les replis qui entourent la base du cordon, en changeant plusieurs fois de compresses. Le cordon va se dessécher, devenir noir et tomber. Une fois tombé, continuez le nettoyage au moment du bain jusqu'à ce que l'ombilic soit parfaitement sec et cicatrisé.



Si le bain n'est pas obligatoire tous les jours, il est nécessaire de s'assurer de la propreté des yeux, du nez et du visage.



Limiter l'utilisation des cosmétiques qui peuvent être allergisants et perturbateurs endocriniens.  
Favoriser les produits labellisés à listes d'ingrédients courtes.



# COMMENT COUCHER BÉBÉ

Pour diminuer le risque de décès par mort subite du nourrisson, plusieurs précautions d'usage sont à respecter :

**La position** : jusqu'à un an, votre bébé doit être couché uniquement à plat **SUR le DOS**.

**La chambre** : température entre 19° à 20° et aération quotidienne



## Le lit :

Un lit de bébé sécurisé. Pas sur un canapé ni lit d'appoint.

Un matelas ferme adapté aux dimensions du lit sans couverture, ni drap, ni couette, ni oreiller, ni tour de lit.

## Aucune peluche dans le lit

Utiliser un sur-pyjama ou une turbulette adaptée à la saison et à la taille du bébé.

## OÙ DOIT-IL DORMIR ?

Il est recommandé que bébé dorme à proximité de ses parents : cela permet une meilleure vigilance et diminue la fatigue.

De nombreuses études ont prouvé que si bébé dort, dans la chambre des parents au moins les 6 premiers mois, le risque de décès par mort subite du nourrisson est nettement diminué.

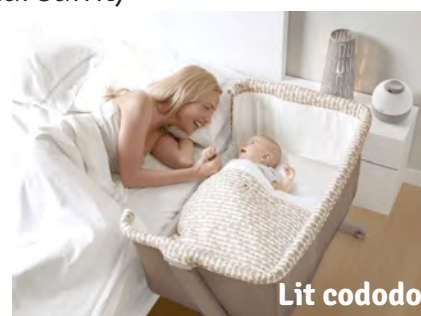
## SI J'ALLAITE BÉBÉ DANS MON LIT ET ME RENDORS AVEC LUI ?

Prendre son bébé dans le lit pour l'allaiter est pratique et confortable pour la maman, c'est pourquoi il peut arriver que maman et bébé s'endorment ensemble dans le lit parental. Mais le lit des parents n'est pas conçu pour assurer la sécurité de l'enfant.

Si toutefois vous vous rendormez avec bébé contre vous, sachez que **certaines règles sont à respecter** pour sa sécurité :

- ▶ Ne pas le coucher entre les parents,
- ▶ Ne pas lui tourner le dos,
- ▶ Le bébé reste en pyjama, sans turbulette (la chaleur maternelle lui suffit)
- ▶ Ne pas recouvrir l'enfant d'un drap ou d'une couette, ne pas le mettre sur l'oreiller,
- ▶ **Sécuriser votre lit** afin que le bébé ne puisse ni tomber, ni s'étouffer (éviter de pousser le lit contre le mur, risque de chute et/ou d'étouffement entre le matelas et le mur)

Il existe des «**lits de cododo**» qui assurent une sécurité et une proximité pendant le sommeil.



Lit cododo



Vous ne devez pas dormir avec votre bébé dans les cas suivants :

- ▶ Si vous avez consommé de l'alcool, de la drogue ou pris un somnifère, ce qui pourrait vous rendre somnolente,
- ▶ Si vous êtes malade, vous avez de la fièvre ou vous êtes extrêmement fatiguée au point qu'il vous est difficile de répondre aux besoins de votre bébé,
- ▶ Si vous présentez une obésité,
- ▶ Si vous ou votre conjoint fumez,
- ▶ Si votre bébé est **prématuré ou malade**.

## LE TABAC

### TOLÉRANCE ZÉRO AVEC LE NOUVEAU NÉ !

**Ne fumer dans aucune pièce de votre habitat, ni dans votre voiture, même en l'absence de bébé.**

Si vous fumez :

- ▶ évitez de fumer juste avant de vous occuper de bébé ou avant de l'allaiter,
- ▶ utilisez un vêtement «fumeur» que vous enlevez après avoir fumé et avant de prendre votre bébé,
- ▶ lavez-vous les mains avant de vous occuper de bébé,
- ▶ ne dormez pas avec votre bébé, par contre la chambre partagée est possible si le berceau est à plus d'un mètre du lit parental.

## LES SORTIES

Les promenades sont conseillées régulièrement, à adapter en fonction de la météo. Il est préférable d'éviter les supermarchés les premiers mois (risque de contagion, bronchiolite, gastro-entérite), la plage l'été et tout contact avec des personnes malades ou enrhumées.

Vous pouvez allaiter partout, de manière discrète, bébé en écharpe par exemple. Pensez à toujours prendre le carnet de santé de votre bébé lors de vos vacances.

### DÉPLACEMENTS EN VOITURE

Bien sécuriser bébé dans le siège ou le lit auto adapté à sa taille et à son poids. Si votre véhicule est équipé d'airbags, les désactiver ou placer votre enfant à l'arrière. Evitez la climatisation à moins de 25°.



# SURVEILLANCE APRÈS LE RETOUR À LA MAISON

## LA TEMPÉRATURE

La température équilibrée du bébé (36°5 à 37 °5 en rectal ou 36° à 37° en axillaire) est à contrôler pendant deux jours au retour à la maison pour adapter sa tenue vestimentaire.

Si vous pensez que votre bébé a de la fièvre, s'il est grognon ou s'il ne se comporte pas comme d'habitude, prenez-lui la température.

Si elle est supérieure à 38°, découvrez le bébé, **NE LUI DONNEZ PAS DE BAIN**, proposer le sein pour l'hydrater puis re-contrôler sa température 1 heure plus tard.

Si la fièvre persiste consulter le médecin rapidement.



## LA PESÉE

A faire tous les **8 jours** durant le 1<sup>er</sup> mois. Le bébé reprendra son poids de naissance, en moyenne, en 10 à 15 jours à raison de 200 à 250 grammes par semaine.

## VISITE CHEZ LE MEDECIN

Pour un bébé à terme, elle doit avoir lieu entre J8 et J15 puis tous les mois **jusqu'à 6 mois**.

Pour un bébé sortant du service de néonatalogie, un rendez-vous sera proposé à J8 et J15 après la sortie.

## LA CONSULTATION D'ALLAITEMENT

La mise en place de l'allaitement nécessite que bébé tète souvent le jour et la nuit. Il est important de vérifier que la lactation s'installe convenablement et ce, avant la fin du premier mois.

C'est pourquoi nous vous proposons de consulter une conseillère en lactation dans les 10 jours après votre sortie.

Elle reste disponible aussi souvent que nécessaire tout au long de votre allaitement.

Prise de rendez-vous au

**05 58 05 11 43/05 58 05 18 18**





# ALLAITEMENT AU RETOUR À LA MAISON

## LES TÉTÉES

Des tétées fréquentes, en général **8 à 12 tétées** par 24 heures de jour comme de nuit permettent un bon démarrage de l'allaitement les premières semaines. Les tétées sont très irrégulières, parfois espacées le matin et souvent groupées en fin de soirée et début de nuit.

N'essayez pas de les régulariser, ce serait risquer de compromettre l'allaitement.

- ▶ **Les tétées de nuit** sont naturelles pour le bébé et favorisent une bonne lactation. L'estomac de bébé est petit, le lait est vite digéré, ses cycles de sommeil sont courts, aussi il se réveille souvent. La solution pratique est d'avoir le bébé à vos côtés.
- ▶ **L'allaitement à l'éveil** signifie : pas de minutage des tétées, pas de temps minimum entre les tétées. Il peut être aussi à la demande de la maman quand les tétées sont trop espacées, par exemple, ou les seins trop tendus. Retenir que plus bébé tète, plus il y a du lait. A noter que la sensation de seins mous, indique que les seins sont bien drainés et que l'allaitement se passe bien.
- ▶ Dans la mesure du possible, **évitons de donner une sucette**. La succion de la tétine risque de remplacer une tétée et rendre plus difficile une bonne prise du sein surtout les premières semaines ce qui pourrait perturber la mise en route de l'allaitement.

**Introduire des biberons de lait artificiel** : peut avoir des répercussions sur la lactation, bien souvent, c'est le début du sevrage.

Enfin sachez que votre lait est toujours bon et nourrissant : sa composition varie au fil de la journée, mais aussi au cours de la tétée.

## LES SELLES ET LES URINES = les indices que bébé prend assez de lait !

En sortant de la maternité, vous devez savoir repérer quand bébé avale du lait (tétées nutritives) et faire la différence avec les tétées «plaisir ou câlin».

Pour savoir si bébé prend bien au sein, un repère : les selles et les urines !

- ▶ Un bébé allaité doit avoir **5 à 6 couches bien mouillées** (lourdes) par 24 heures : peu d'urine correspond à peu de lait absorbé.
- ▶ Pendant un mois et demi, la plupart des bébés ont **au moins 3 selles** par 24 heures. Ces selles sont molles ou liquides, parfois abondantes, sans que cela soit de la diarrhée. Elles sont de couleur jaune parfois verdâtre.

Après le deuxième mois, les selles du bébé exclusivement allaité peuvent s'espacer et devenir rares sans que le bébé soit constipé.

## «LES POUSSÉES DE CROISSANCE» ou périodes de pointe !

A certains moments, le bébé peut avoir des besoins supplémentaires de tétées. Il réclame plus souvent,

### ne pas céder à la tentation du biberon

Pendant 24 à 48 heures : **mettez votre bébé très souvent au sein**, reposez-vous.

## SI VOUS ETES MALADE

Vous pouvez continuer à allaiter même en cas de fièvre : le bébé reçoit alors les anticorps que vous fabriquez. Consultez votre médecin qui vous donnera si nécessaire, un traitement compatible avec l'allaitement en s'appuyant sur le site du Centre de Référence sur les Agents Tératogènes (CRAT). D'autre part, si vous prenez un médicament au long court, incompatible avec l'allaitement, sachez qu'il est toujours possible d'en trouver un de remplacement.

En règle générale, ne prenez pas de médicaments sans avis médical ou avis de votre pharmacien. En cas de doute, vous pouvez joindre une conseillère en allaitement.

Un engorgement ne doit pas faire arrêter un allaitement, même si vous avez de la fièvre : **tétées fréquentes**, chaleur et repos aident à résoudre le problème en 24 à 48 heures. Vous pouvez aussi vous soulager en faisant une extraction manuelle du lait, comme on vous l'a montrée à la maternité, utiliser un tire lait électrique, appliquer des feuilles de chou.

## DURÉE DE L'ALLAITEMENT

Chaque mère allaite selon ses souhaits et décide quand le moment est venu de sevrer, pour elle et son enfant. Un allaitement, même court, est toujours bénéfique à l'enfant.

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande **un allaitement maternel exclusif pendant 6 mois** avec poursuite de l'allaitement lors de la diversification alimentaire jusqu'aux 2 ans de l'enfant.

Les avantages pour le bébé sont liés à la durée de l'allaitement. (Résistance aux maladies, développement optimal ...)

Sachez aussi que si vous devez reprendre votre travail, il est possible de continuer à allaiter.

## QUAND DEVEZ-VOUS CONSULTER ?

### Pour la maman

- ▶ Si les seins sont douloureux, avant, pendant ou après la tétée.
- ▶ Si vous présentez de la fièvre : il ne sera pas utile d'arrêter l'allaitement, mais un traitement peut être nécessaire.
- ▶ Si vous vous sentez très fatiguée, fragile, trop émotive, n'hésitez pas à faire appel.

### Pour le bébé

- ▶ S'il a moins de 5-6 couches mouillées par 24 heures et moins de 2 à 3 selles par 24 heures le premier mois.
- ▶ Si la prise de poids est insuffisante.
- ▶ S'il refuse de téter.
- ▶ Si les pleurs sont intenses et difficiles à apaiser.
- ▶ Si le bébé dort tout le temps.

**Adressez-vous en priorité à une personne compétente en allaitement**



# OÙ TROUVER DE L'AIDE, DU SOUTIEN ?

## AIDE POUR L'ALLAITEMENT

### les consultations d'allaitement

Une spécialiste diplômée en allaitement pourra vous accompagner durant toute la durée de votre allaitement.

Cette consultation est fortement recommandée vers le 10<sup>e</sup> jour et à chaque difficulté ou inquiétude .

Sur RDV :

- Hôpital : **05 58 05 11 43 / 05 58 05 18 18** - 2 journées par semaine
- La maternité 24h/24 : **05 58 05 11 03**
- La néonatalogie 24h/24 : **05 58 05 11 52**

### le soutien à l'allaitement

**Réunions** d'échanges et d'informations sur les rythmes et besoins des nouveau-nés au Centre Hospitalier site de Layné.

Informations et inscriptions : **05 58 05 11 43**

**Association** de soutien à l'allaitement :

**La leche league** ([www.lllfrance.org](http://www.lllfrance.org), <https://www.facebook.com/lllandes/>)

Dans les Landes : Réunion mensuelle dans la salle multi activité de l'hôpital site deLayné

- Animatrices : Sylvie : **05 58 98 76 39**
- Mathilde : **06 06 71 31 71**
- Fleur : **fleur.touzelet@hotmail.com**

Dans le Gers : Réunion mensuelle à l'Isle Jourdain

- Animatrices : Heïdy : **05 62 58 20 42**

Lors de ces rencontres, des mères qui allaitent viennent partager leur expérience, se soutenir ou trouver de l'aide ; une conseillère formée en allaitement est aussi là pour guider les mamans. Les bébés, les enfants, les papas, les grands-parents sont les bienvenus !

**Solidarilait** ([www.solidarilait.org](http://www.solidarilait.org))

Dans les Landes et le Gers : **05 58 71 77 95**  
**Solidarilait40@gmail.com**



# TIRER MON LAIT

## BÉBÉ À TERME, EN BONNE SANTÉ

### POURQUOI TIRER DU LAIT ?

- ▶ Pour soulager des seins engorgés,
- ▶ Pour compléter les tétées d'un bébé qui ne tète pas encore efficacement,
- ▶ Pour faire des réserves (reprise du travail, sorties).

### COMMENT LE TIRER ?

- ▶ Se mettre dans des conditions favorisant la détente et la sécrétion des hormones, (pièce respectant votre intimité, à proximité de votre bébé)
- ▶ Se laver les mains, (pour les seins, une douche quotidienne suffit)
- ▶ Préparer un récipient propre, (préalablement lavé avec un goupillon et du liquide vaisselle puis rincé)
- ▶ Extraire le lait manuellement ou avec un tire-lait manuel ou électrique (simple ou double pompage). Choisir un **tire-lait dernière génération** qui ne vous blessera pas.
- ▶ L'ordonnance du tire lait électrique vous sera délivrée avant votre sortie. Elle est valable 10 semaines et renouvelable. (location possible en pharmacie, magasin de matériel médical, site «grandir nature» ou «suckle»)

### QUAND LE TIRER ?

- ▶ Entre 2 tétées, les 2 seins en même temps
- ▶ Pendant ou juste après une tétée à l'autre sein
- ▶ Après une tétée sur les 2 seins si beaucoup de lait.

### COMMENT LE CONSERVER ?

Le lait maternel est un produit vivant qui contient des facteurs empêchant les bactéries de se reproduire : il se conserve mieux que n'importe quelle préparation pour nourrisson.

Les recommandations suivantes sont basées sur les connaissances actuelles, validées par les études de L'AFSSA - Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments.

- ▶ A température ambiante (19°C - 22°C) : 4 heures,
- ▶ Au réfrigérateur (4°C) : 48 heures, (vérifiez la température du frigo)
- ▶ Congélateur (-18°C) : pas plus de 4 mois.

#### Si vous tirez votre lait en vue de le congeler

- ▶ Plusieurs recueils peuvent être faits sur 24h et être mélangés dans un même récipient à condition qu'ils soient refroidis individuellement (ne pas mélanger deux laits de températures différentes). Le récipient peut ensuite être congelé.
- ▶ Congeler par petites rations de 60 à 120 ml (soit la quantité moyenne prise par le bébé)
- ▶ Etiqueter le récipient (date et heure).

## DANS QUOI CONSERVER LE LAIT MATERNEL ?

Tout récipient propre bien lavé et rincé et pouvant fermer hermétiquement convient !

- ▶ Contenants en verre : petit pot, biberon,
- ▶ Contenants en plastique : sacs à glaçons, sac «spécial lait congelé», matériel fourni par le lactarium, sacs congélation.

## COMMENT UTILISER LE LAIT CONGELÉ ?

**Pour le décongeler :**

- ▶ Si tétée imminente : décongeler progressivement sous un robinet d'eau tiède puis chaude ou dans un bol d'eau chaude, hors source de chaleur.
- ▶ Sinon, mettre le lait congelé au réfrigérateur en attendant son utilisation.

## NE SURTOUT PAS UTILISER DE MICRO-ONDE (température trop élevée, destructions de certains composants)

**Tout lait décongelé doit être consommé dans les 24 heures  
(le conserver au réfrigérateur) Ne jamais recongeler !**

## NETTOYAGE DU MATÉRIEL

Afin d'éviter une contamination bactérienne, le matériel utilisé pour tirer ainsi que tous les contenants devront être bien propres.

**Après chaque utilisation :**

- ▶ Laver vous les mains,
- ▶ Nettoyer le tout soigneusement avec de l'eau chaude, du liquide vaisselle et un goupillon,
- ▶ Bien rincer,
- ▶ Laisser sécher sur un linge propre.

La stérilisation n'est indispensable que si vous donnez votre lait au lactarium ou si votre bébé est hospitalisé.



### Donner du lait au lactarium

Si vous avez du lait en quantité, vous pouvez en faire bénéficier d'autres enfants prématurés ou malades. Pour ces bébés, votre lait revêt une importance essentielle. Si vous souhaitez faire des dons, contacter Mme Castera Valérie au **06 25 92 47 91**



# LES CRIS ET PLEURS DU BÉBÉ

Les pleurs du bébé sont une des manières pour lui de communiquer : ce ne sont pas des caprices ! Aussi répondez à ces appels.

Ses pleurs peuvent vouloir dire «j'ai encore faim», pas de délai entre deux tétées, mais aussi exprimer un inconfort (coliques, rôt qui gêne, couche sale ...) ou encore le besoin de tendresse, d'attention ou de proximité (« tétée câlin »)

Prendre le bébé contre soi l'apaise et répond le plus souvent à sa demande. **Cela ne va pas lui donner de mauvaises habitudes ...**

Sachez que les bébés **pleurent plus en fin de journée** : ces pleurs peuvent être angoissants, bébé semble souffrir, pousse des cris, ... ne vous inquiétez pas : c'est une sorte de décharge de l'énerverment de la journée.

Un bébé sur 2 se réveille la nuit durant la première année, **c'est normal**.

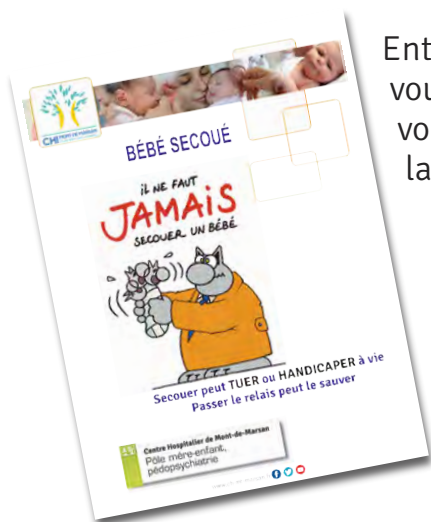
Voici quelques solutions pour tranquilliser votre bébé :

- ▶ Installez votre bébé en peau à peau pour le rassurer. (tête et nez bien dégagés).
- ▶ Une tétée câlin peut l'aider à se rendormir,
- ▶ Mettez le bébé en portage physiologique tout contre vous et continuez vos occupations. Les bébés aiment la proximité et le mouvement : cela les rassure et comble leur besoin de contact, rappelez vous que bébé a été bercé 9 mois dans votre ventre,
- ▶ Demandez à votre entourage de prendre le relais, quand papa est là, alternez le portage,
- ▶ Une promenade avec bébé peut calmer et détendre tout le monde,
- ▶ Rien de tel qu'un massage suivi d'un bain pour libérer bébé de son chagrin,
- ▶ Bercez bébé, chantez lui une chanson avec douceur cela suffit parfois.



Entendre bébé pleurer peut être très éprouvant voire déstabilisant. Si vous n'arrivez pas à calmer bébé, ne savez plus quoi faire et sentez que vous allez perdre patience, posez bébé dans son berceau et sortez de la pièce pour vous apaiser.

## NE SECOUEZ EN AUCUN CAS VOTRE BÉBÉ



## DU CÔTÉ DE LA MAMAN

### Prenez le temps

Donnez la priorité aux rythmes de votre bébé et à vos besoins, écoutez vous, écoutez-le : apprenez à vous connaître. Il faut bien un mois pour que l'allaitement se mette en place, soyez patiente et confiante : vous êtes la meilleure personne pour vous occuper de bébé.

La nouvelle vie avec bébé fatigue : vous aurez besoin de repos et d'être soulagée de certaines tâches ménagères alors n'hésitez pas à vous faire aider (Courses, ménage, repassage etc). Dormez quand bébé dort, faites la sieste, récupérez au moment des tétées, installez vous confortablement : les hormones de l'allaitement sont apaisantes et prédisposent mère et bébé au sommeil.

La nuit, gardez bébé à proximité, allaitez allongée, ne changez pas bébé en systématique. Vous pouvez faire certaines activités quand bébé est réveillé : portage physiologique et vaquez à vos occupations, il adore participer à la vie familiale !

Ayez aussi une alimentation équilibrée et variée, vous pouvez manger de tout en quantité raisonnable.

## VISITE POST-NATALE

Recommandations :

- ▶ Pour éviter tout risque infectieux, pas de bain, pas de piscine, pas de tampons périodiques, utilisation de préservatifs à la reprise des rapports et ceci durant tout le premier mois.
- ▶ Eviter de porter du poids, une activité sportive intense avant d'avoir effectué votre rééducation périnéale, prescrite lors de la consultation post natale. Celle ci aura lieu dans les 6 à 8 semaines qui suivent l'accouchement auprès de votre gynécologue ou de votre sage-femme. Une consultation sera nécessaire en cas de fièvre, de saignements anormaux.





## AUTRES TYPES D'AIDE

### À LA MATERNITÉ

#### LES ANIMATIONS «PORTAGE DU BÉBÉ»

Ces animations ont lieu tous les **3<sup>e</sup> lundis de chaque mois en salle d'activité parents/enfants.**

Elles vous permettent d'apprendre à porter bébé en écharpe : cette proximité avec bébé vous donne plus de liberté et rassure votre enfant : vous y rencontrerez d'autres mamans, des professionnels et pourrez échanger sur votre nouvelle vie avec bébé.

Inscriptions au **05 58 05 18 18**

#### ATELIERS NESTING

Une fois par mois une rencontre est organisée avec du personnel formé en santé et environnement : Apprendre à repérer les polluants de la maison, comprendre leurs impacts sur la santé et limiter l'exposition pendant la petite enfance.

Inscriptions au **05 58 05 18 18**

#### ATELIERS MASSAGE

Une animation mensuelle est proposée en salle activité parents/enfants pour apprendre le massage des bébés. Cet atelier sur poupon vous permettra de proposer un moment de bien-être et de relaxation à votre bébé.

Inscriptions au **05 58 05 18 18**

## D'AUTRES PROFESSIONNELS À VOTRE ÉCOUTE

#### LA SAGE FEMME LIBÉRALE

Votre sage-femme peut vous accompagner et vous soutenir après la naissance de bébé : conseils, suivi médical pour vous et votre bébé : 2 séances sont prévues et remboursées par la Sécurité Sociale, dans le cadre du PRADO.

#### LA PUÉRICULTRICE DE PMI

Elle saura vous conseiller sur tout ce qui concerne bébé : soins, alimentation, sommeil. Les consultations sont gratuites et des permanences existent, proches de votre domicile.

Cette puéricultrice de secteur pourra se déplacer chez vous si nécessaire.

Pour les enfants hospitalisés en néonatalogie, le service la contacte de façon systématique au moment du retour à domicile.

#### VOTRE MÉDECIN OU VOTRE PÉDIATRE

Votre médecin est prévenu dès votre sortie de la naissance de votre enfant : il est conseillé de le rencontrer entre J8 et J15 après la naissance puis tous les mois pour le suivi médical de l'enfant.



## L'ASSOCIATION «PETITE ENFANCE ET PARENTALITE» un soutien à la parentalité

Des professionnels de la petite enfance vous accueillent avec l'enfant de 2 mois à 4 ans pour répondre à vos préoccupations, échanger et permettre la rencontre avec d'autres parents,

### **Tous les mardis et jeudis de 15h à 18h**

4 RUE DU CAOUSSEHOURG à Mont de Marsan

tel/répondeur : **07 68 76 29 31**

adresse mail : [contact@assopetitspas.com](mailto:contact@assopetitspas.com)

adresse site : [assopetitspas.com](http://assopetitspas.com)

page facebook : [Petits Pas](#)

## RENCONTRE PARENTS-ENFANTS

**Le service Protection Maternelle et Infantile du Département des Landes organise des rencontres parents-enfants gratuites et ouvertes à tous.**

Vous avez un ou plusieurs enfant(s) de moins de 3 ans, vous souhaitez partager des moments de jeux et d'échanges avec d'autres parents, d'autres enfants, accompagnés par des professionnels de la petite enfance ?

### Rejoignez les rencontres parents-enfants de 9h30 à 11h30 :

► **À Mont-de-Marsan**

le vendredi à la Maison Lacaze, rue Marie-Christine Baillet

► **À Grenade-sur-l'Adour**

le lundi tous les 15 jours au Relais assistants maternels, route de Villeneuve-de-Marsan

Renseignements : **05 58 51 53 63**

## MON AGENDA DU PREMIER MOIS

Consultation allaitement à 10 jours de vie

Consultation pédiatre ou médecin traitant entre J8 et J15 de vie puis tous les mois pendant 6 mois

Consultation post natale pour maman 6 à 8 semaines après la naissance

Réducation du périnée à planifier

# HORAIRES DES PERMANENCES DES PUÉRICULTRICES DE PMI

(mise à jour : juin 2020)

<b>MONT DE MARSAN</b>	<b>Mont de Marsan</b>	<b>Mont de Marsan</b>	<b>Saint-Pierre du Mont</b>	<b>Villeneuve de Marsan</b>
	Centre Médico social	Centre Médico social Fabre	Centre Médico social	Centre social
	836 avenue Eloi Ducom	2 boulevard Gouillardet	7 rue Normandie	52 place de la boiterie
	05 58 51 53 63	05 58 75 43 97	05 58 75 43 76	05 58 45 25 04
	Mardi de 14h à 16h30	Mardi de 9h à 12h	Mardi de 9h à 12h	Mardi de 9h à 12h
<b>HAGETMAU</b>	<b>Hagetmau</b>	<b>St Sever</b>	<b>Aire sur Adour</b>	<b>Mugron</b>
	Centre Médico social	Centre Médico social	Centre Médico social	Maison de Pays
	198 avenue de la Gare	Bât les Genêts le Cap Avenue de Tursan	4 rue R. Méricam	rue Vincent de Paul
	05 58 79 32 25	05 58 76 03 12	05 58 71 61 65	05 58 79 32 25
	Vendredi de 10h à 12h	Mercredi de 9h à 12h	Lundi de 9h à 12h	Jeudi de 14h à 15h30
<b>PARENTIS</b>	<b>Parentis</b>	<b>Mimizan</b>	<b>Biscarrosse</b>	<b>Labouheyre</b>
	Centre Médico social	Centre Médico social	Centre administratif	Centre Médico social
	430 avenue Nicolas Brémontier	1 avenue de la Gare	rue E. Branly	77 rue Charlie Hebdo
	05 58 82 73 65	05 58 09 44 49	05 58 82 70 60	05 58 04 53 00*
	Jeudi de 9h à 12h	Jeudi de 9h30 à 12h	Mercredi de 9h30 à 12h	Mercredi de 9h à 12h
<b>TARTAS</b>	<b>Tartas</b>	<b>Morcenx</b>	<b>Castets</b>	<b>Dax</b>
	Centre Médico social	Centre Médico social	Centre Médico social	Centre Médico social
	4 rue de la Piscine	2 rue du Hort	365 avenue J-N Serret	5 rue Labadie
	05 58 73 54 33	05 58 73 54 33 ou 05 58 07 80 80	05 58 05 08 72 ou 05 58 05 54 33	05 58 90 19 06
	Jeudi de 9h30 à 11h30	sur Rdv	Sur Rdv	Mardi de 13h à 15h
<b>TYROSSE</b>	<b>Tyrosse</b>	<b>Tarnos</b>	<b>Soustons</b>	<b>Capbreton</b>
	Centre Médico social	Centre Médico social	Centre Médico social	Centre social
	4 allée des Magnolias	13 rue Tichené	14 avenue du Maréchal Leclerc	6 avenue Pompidou
	05 58 77 06 48 sur Rdv	05 59 64 10 31 sur Rdv	05 58 77 06 48	05 58 77 06 48
	Jeudi de 9h à 12h	Jeudi de 9h à 12h	sur Rdv	sur Rdv

# QUESTIONNAIRE ALLAITEMENT

## MERCI DE REMPLIR CE QUESTIONNAIRE ALLAITEMENT

LORS DU SEVRAGE

ou AU PLUS TARD LORS DE LA VISITE DU 9<sup>ème</sup> MOIS SI VOUS CONTINUEZ À ALLAITER

**Puis le renvoyer impérativement à la Maternité du Centre Hospitalier 40024 Mont de Marsan cedex**

Nom - Prénom de la maman.....

du bébé .....

Date de naissance du bébé :.....

## A LA MATERNITE (cocher les cases)

Allaitement sans difficulté ou petites difficultés surmontées

Allaitement complété avec du lait artificiel

Difficultés :

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Crevasses         | <input type="checkbox"/> Conseils mal vécus                    |
| <input type="checkbox"/> Engorgement       | <input type="checkbox"/> Difficultés du bébé à prendre le sein |
| <input type="checkbox"/> Douleurs          | <input type="checkbox"/> Autres :                              |
| <input type="checkbox"/> Pas assez de lait |  |

## A LA MAISON durée d'allaitement : à remplir en mois ou semaines

vous avez bénéficié d'une ou plusieurs **consultations d'allaitement** après votre sortie

oui       non

	Mois ou Semaines
Bébé n'a reçu que votre lait jusqu'à	
Introduction de lait artificiel ou autre aliment à partir de	
Sevrage total du bébé à	



