

Livret d'accueil de la maternité

CENTRE HOSPITALIER DU CHINONNAIS





Allaitement



Accueil

L'équipe de la maternité de Chinon met tout en oeuvre pour vous accompagner au mieux pour la naissance de votre bébé.

Nous avons reçu une formation adaptée aux besoins, aux rythmes de votre bébé, à la physiologie à la naissance, à l'accompagnement de l'allaitement, de l'alimentation artificielle, aux bases d'accompagnement et d'écoute.

Si vous choisissez d'allaiter votre bébé :

- Dès la naissance, il pourra téter aussi longtemps et aussi souvent qu'il le souhaite. Nous vous apporterons notre aide et nos connaissances pour favoriser le démarrage et la poursuite de votre allaitement.
- Votre lait répond à tous les besoins de votre enfant. Aucun aliment ni aucune boisson ne lui sera donné sauf indication médicale.
- Dans notre service, nous déconseillons la tétine artificielle ou « sucette » pour ne pas perturber l'apprentissage de la succion.
- Quelle que soit la situation, nous vous aiderons à démarrer et entretenir l'allaitement.



Accompagnement



L'équipe de la maternité vous assure un accompagnement personnalisé pendant votre séjour et après votre sortie. Dès votre inscription à la maternité, nous vous communiquons aussi une liste de contacts utiles (PMI, sages-femmes libérales, associations de soutien à la parentalité et à l'allaitement..), pour pouvoir répondre à toutes vos questions et vous soutenir dans vos choix.



Respect des besoins du bébé

Nous vous encourageons à nourrir votre bébé dès qu'il en montre le besoin : nous vous aiderons à reconnaître ces signes.

Quelque soit votre choix pour son alimentation, nous vous donnerons toutes les informations nécessaires à son bon déroulement et nous vous accompagnerons pendant votre séjour.

Peau à peau

A la naissance, avec votre accord et si son état le permet, votre bébé restera blotti peau à peau contre vous. Vous pourrez ainsi faire connaissance en toute tranquillité et aussi longtemps que vous le désirez. Souvent très éveillé, votre bébé aura peut-être envie de téter, vous pourrez alors lui proposer le sein si c'est votre choix ou le biberon.



Lien parent-enfant



Votre bébé a besoin de votre présence, d'être rassuré. Il partagera donc votre chambre jour et nuit, afin de favoriser vos liens. Votre conjoint pourra aussi être présent à tout moment.

Information sur les pratiques

Attentifs à votre bien-être et à vos attentes, nous vous proposons pendant votre grossesse des séances d'information, de préparation à la naissance et à la parentalité respectueuses des recommandations des principes de l'IHAB. Vous pourrez ainsi exprimer vos souhaits, vos questions concernant l'accouchement, l'éveil et l'alimentation de votre bébé.



Sommaire

1. Bienvenue à la maternité de Chinon.....	5
2. Mon bébé près de moi.....	6
3. Les différentes consultations.....	9
4. Bien manger pendant la grossesse.....	10
5. Tabac et grossesse.....	11
6. Préparation à la parentalité.....	12
7. L'ostéopathie	14
8. L'acupuncture.....	15
9. La valise de maternité.....	18
10. Les pleurs et les besoins des bébés.....	20
11. L'emballage.....	22
12. Le bain relaxant.....	23
13. Les massages bébé.....	24
14. L'atelier portage.....	25
15. Les réseaux de soutien à l'allaitement maternel et à la parentalité.....	26

Bienvenue à la maternité de Chinon



Afin de faciliter la naissance et le lien mère-enfant, nous nous efforçons de respecter vos besoins et ceux de votre bébé pendant le travail et l'accouchement, en privilégiant également la place du co-parent à cette occasion quel que soit le mode d'accouchement.

A la naissance, avec votre accord et si son état le permet, votre bébé restera blotti en peau à peau contre vous. Vous pourrez ainsi faire connaissance en toute tranquillité et aussi longtemps que vous le désirez. Souvent très éveillé, votre bébé aura peut-être envie de téter, vous pourrez alors lui proposer le sein ou le biberon.

Votre bébé a besoin de votre présence, d'être rassuré. Il partagera donc votre chambre jour et nuit. Votre conjoint.e pourra aussi être présent à tout moment. Nous vous encourageons à nourrir votre bébé dès qu'il en montre le besoin : nous vous aiderons à reconnaître ses signes d'éveil.

Quel que soit votre choix pour son alimentation, nous vous donnerons toutes les informations nécessaires à son bon déroulement et nous vous accompagnerons pendant votre séjour. Nous vous remettrons un livret de séjour reprenant toutes ces informations.

Afin d'accompagner la construction de votre nouvelle dynamique familiale, nous nous efforçons de vous proposer un environnement serein pendant votre séjour. Notre priorité est de vous accompagner sur le chemin de la parentalité, en étant attentifs à vos besoins, tout en respectant votre intimité.

Nous travaillons en équipe et en réseau avec vos praticiens libéraux pour vous assurer une meilleure continuité des soins et avoir une écoute bienveillante au cours de votre grossesse et dans le post partum.

A votre sortie de la maternité, vous sera distribué le livret de sortie, afin de vous accompagner dans cette nouvelle aventure : être parent !



Mon bébé près de moi

- **Savez-vous que notre maternité a été labellisée IHAB (Initiative Hôpital Ami des Bébés) ?**

Ce label IHAB a été délivré par l'OMS et l'UNICEF à la maternité du Centre Hospitalier du Chinonais en 2011 puis renouvelé en 2015 et en 2019 : il atteste que notre approche de la grossesse et de l'accouchement ainsi que des suites de naissance se fait dans le respect des rythmes biologiques de la mère et du nouveau-né tout en assurant une sécurité médicale. Il s'agit de soutenir les parents afin de leur permettre d'acquérir progressivement une autonomie. Nous les informons également des bénéfices de l'allaitement maternel et de sa pratique selon les recommandations IHAB. Nous accompagnons les parents dans leur parentalité quel que soit le mode d'alimentation de leur bébé. Enfin nous nous engageons au sein de notre maternité, à respecter Code OMS qui vise à protéger les parents de toutes formes de publicité concernant la commercialisation des substituts du lait maternel.

Cette approche nous a amenées à créer une salle Nature (salle démedicalisée, accessible aux parents le souhaitant et sans facteur de risque, qui comporte un très grand lit, des écharpes de suspension, une baignoire de relaxation, un ballon ; vous y serez libre de vos mouvements et votre accompagnant(e) y aura une place importante).

- **Aimeriez-vous donner naissance à votre bébé dans cette salle ?**

Réfléchir à la façon dont vous aimeriez vivre la naissance et l'accueil de votre bébé vous permet de vous informer, de vous préparer et d'être acteur de la naissance de votre enfant. Nous vous accompagnerons tout au long de votre travail et nous vous proposerons différents moyens : hydratation, déambulation, postures, prise en charge de la douleur par des moyens médicamenteux (antalgiques, péridurale) et non médicamenteux.

- **Savez-vous pourquoi il est important pour votre bébé :**
 - **D'être en contact peau à peau immédiat et prolongé à la naissance ?**

Le « peau à peau » permet au bébé (même prématuré) d'être rassuré par des sons (battements du cœur, voix...de sa maman) et des odeurs connus ; il a également un effet analgésique. En outre, il permet de maintenir une bonne température, de favoriser le lien d'attachement du bébé à sa maman, de mettre en route la lactation, de coloniser d'abord le nouveau-né par la flore bactérienne maternelle. En résumé, cela favorise son adaptation à la vie extra-utérine. Nous installerons votre bébé pendant au moins 1 heure en peau à peau dès sa naissance et quel que soit le mode d'accouchement. En cas d'incapacité à installer votre bébé en peau à peau, nous le proposerons à votre accompagnant(e) et vous serez invitée à prendre le relai dès que possible.

- **D'être auprès de vous (dans la même pièce) 24h/24 ?**

L'OMS recommande de partager la chambre avec votre bébé pendant les 6 premiers mois. C'est le meilleur moyen pour vous d'apprendre à connaître votre bébé : ses besoins, ses pleurs, ses signes d'éveil...Le portage et le peau à peau sont également très bénéfiques pour votre bébé. Votre bébé se sentira rassuré et en confiance. Attention toutefois si vous êtes fumeurs, il est conseillé de ne jamais s'endormir avec votre bébé : le tabagisme passif augmente le risque de mort inattendue du nourrisson.

- **D'être alimenté dès qu'il s'éveille et cherche à téter ?**

Cela permet d'alimenter bébé dans une ambiance beaucoup plus sereine et efficace.

- **Savez-vous pourquoi un bébé allaité a besoin de téter fréquemment ?**

Cela permet d'assurer une lactation suffisante. Il faudra entre 8 et 10 tétées efficaces par 24h pour assurer la bonne mise en place de la lactation. La position correcte du bébé au sein a également un intérêt, celui d'augmenter l'efficacité de la lactation et permet des tétées indolores. L'introduction de lait artificiel sans indication médicale peut avoir des conséquences sur la lactation.

- **Savez-vous pourquoi l'usage des tétines est déconseillé pendant les 1ères semaines de vie du bébé ?**

La succion des tétines est très différente de celle du sein : votre bébé peut être confus et se fatiguer. En cas d'allaitement, cela peut donc compromettre la mise en route de la lactation. Il faut donc également éviter l'utilisation de biberon pour les bébés allaités les 1ères semaines car le bébé peut être moins efficace au sein. Pour les bébés non allaités, nous expliquons les avantages et les risques liés à l'utilisation de tétines les 1ères semaines.

- **Selon vous, quels sont les avantages de l'allaitement maternel pour vous et pour votre bébé ?**

- Le lait maternel est parfaitement adapté au bébé dès sa naissance quel que soit son terme (il est très riche en acides gras essentiels pour un bébé prématuré) : il couvre ses besoins jusqu'à 6 mois en allaitement maternel exclusif puis après en complément de la diversification alimentaire (jusqu'à 2 ans). Le colostrum présent les 1ers jours de la lactation assure les besoins nutritionnels et est riche en anticorps pour le bébé.
- Il contribue à renforcer l'immunité du bébé car les anticorps de la maman passent dans le lait (moins d'infections bactériennes et virales comme les gastro-entérites, les otites...) et il joue un rôle dans la prévention de l'allergie et de l'obésité.

- En cas de naissance prématurée, par sa composition, le lait maternel correspond en tout point aux besoins spécifiques du bébé et favorise sa croissance, son immunité, son développement neurologique. En cas de séparation, il contribue à renforcer le lien parents-enfant.
- Il diminue le risque de mort subite du nourrisson.
- Il permet l'éveil au goût du bébé : le lait maternel change de goût en fonction des aliments mangés par la maman.
- Il aide à l'attachement du bébé à sa maman.
- C'est un mode d'alimentation pratique et économique et il existe très peu de contre-indications à l'allaitement maternel.
- Chez la maman, il permet une bonne rétraction utérine et limite les infections du post-partum. Il permet une perte de poids plus rapide et diminue le risque de cancer du sein et de l'ovaire avant la ménopause.

• **Avez-vous rencontré des difficultés lors d'un précédent allaitement ?**

Si oui, vous pouvez en parler avec le personnel soignant de la maternité qui interviendra pendant votre suivi de grossesse et /ou pendant votre séjour à la maternité.

• **Comment envisagez-vous d'alimenter votre bébé ?**

Quel que soit le mode d'alimentation que vous aurez choisi pour votre enfant, toute l'équipe vous accompagnera pendant la grossesse et lors de votre séjour. Après votre sortie de la maternité, une sage-femme libérale ou de PMI (dans le cadre du PRADO) et/ou une puéricultrice de PMI pourra passer à votre domicile si vous le souhaitez. De même si vous allaitez, nous vous proposerons de revenir à la maternité pour une consultation d'allaitement. D'autre part, il existe des groupes et associations de soutien à l'allaitement maternel et le REAAP (Réseau Ecoute Appui Accompagnement des Parents) qui ont pour but de soutenir et d'accompagner la parentalité. Vous trouverez leurs coordonnées dans ce livret et dans celui qui vous sera remis à la sortie de la maternité.



Les différentes consultations

Durant toute votre grossesse, des consultations obstétricales mensuelles sont obligatoires. Elles peuvent être réalisées par une sage-femme, un(e) gynécologue-obstétricien(ne) ou votre médecin traitant.

L'équipe de la maternité vous accueille à n'importe quel stade de votre grossesse. Pour permettre l'ouverture de votre dossier dans notre service, une première consultation sur la maternité doit être réalisée avant le 8^e mois. L'intérêt de ces rendez-vous mensuels est de s'assurer du bon déroulement de votre grossesse.

Pour évaluer la croissance et la morphologie de votre fœtus, trois échographies obligatoires sont prescrites.

Un rendez-vous anesthésique sera programmé au début du 9^e mois. Quel que soit votre projet de naissance, ce rendez-vous est obligatoire.

Si vous en ressentez le besoin, une psychologue se propose de vous rencontrer sur rendez-vous.

MERCI DE VOUS INSCRIRE AUPRES DU SECRETARIAT DE LA
MATERNITE POUR TOUTES CES CONSULTATIONS

Bien manger pendant la grossesse



Une séance d'information nutritionnelle s'adressant aux futures mamans a lieu chaque mois à la maternité.

Ces conseils sont destinés à toutes les femmes qui souhaitent équilibrer leur alimentation afin de :

- contrôler leur prise de poids pendant la grossesse, tout en permettant une croissance harmonieuse du futur bébé
- retrouver leur poids idéal après l'accouchement.

Pour plus d'information, vous pouvez vous renseigner auprès de votre médecin gynécologue-obstétricien ou de votre sage-femme.

Tabac et grossesse

L'idéal est d'arrêter de fumer avant d'être enceinte. Si cela n'a pas pu se faire, l'arrêt sera toujours bénéfique à n'importe quel moment de la grossesse, pour la future maman, le fœtus ou le bébé. Il n'est jamais trop tard pour arrêter.

Quand on est enceinte, peut-on fumer quelques cigarettes par jour ?

Il est préférable d'arrêter complètement de fumer, car même un petit nombre de cigarettes est mauvais pour la santé de la mère et du bébé.

Quelles sont les conséquences du tabac sur la grossesse elle-même ?

Le tabac serait responsable d'environ 35% des grossesses extra-utérines, c'est-à-dire que le fœtus ne s'implante pas au bon endroit. Le risque de faire une fausse couche au début de la grossesse est trois fois plus grand. Le tabac est une cause d'accouchement prématuré.

Quels sont les dangers pour le fœtus ?

Plus on fume, plus la toxicité est importante pour le fœtus. Dans l'utérus, le fœtus reçoit de l'oxygène grâce au sang de sa mère. Par contre, quand elle fume, son sang se charge alors en monoxyde de carbone, gaz particulièrement dangereux. De plus, la nicotine empêche une bonne circulation du sang. Le bébé ne reçoit donc pas assez d'oxygène. D'autres substances chimiques, contenues dans la fumée sont également toxiques pour le développement du fœtus, qui peut être retardé. C'est ce qu'on appelle un retard de croissance intra-utérin (petit poids de naissance, petite taille, petit périmètre crânien).

Quels sont les risques si une femme enceinte est exposée au tabagisme passif ?

Le tabagisme passif subi par les femmes enceintes non fumeuses, a des conséquences sur l'enfant à naître : les produits chimiques contenus dans la fumée du tabac respirés par la mère passent dans le sang de la mère et dans celui du fœtus. Une femme enceinte doit éviter les endroits enfumés.

Peut-on allaiter son enfant quand on fume ?

Le lait maternel reste la meilleure protection du bébé contre les infections. Il doit donc être favorisé. Allaiter, c'est aussi l'occasion d'arrêter de fumer car la nicotine passe dans le lait maternel. L'équipe peut vous accompagner pour arrêter le tabac (substituts nicotiniques, acupuncture, hypnose...).

Quels sont les traitements d'aide à l'arrêt autorisés pendant la grossesse ?

Les approches psychologiques et comportementales sont privilégiées chez la femme enceinte fumeuse. Cependant, la prescription de substituts nicotiniques est autorisée chez les femmes enceintes ou allaitantes. Leur utilisation doit se faire sous contrôle médical. Les médecins, les sages-femmes, les infirmier(e)s, les chirurgiens-dentistes, les masseurs-kinésithérapeutes peuvent vous les prescrire ; certains sont remboursés.

Préparation à la parentalité

POUR PRÉPARER AU MIEUX L'ARRIVÉE DE VOTRE ENFANT



Vous pouvez bénéficier d'un entretien prénatal précoce, à partir du 4ème mois de la grossesse, au cours duquel vous pourrez nous confier vos attentes, vos questions et nous pourrons vous informer sur votre suivi à la maternité.

Nous proposons plusieurs ateliers en préparation classique, en sophrologie, en hypnose ou en yoga prénatal.

PREPARATION CLASSIQUE :

- Atelier 1 : "En route vers la maternité" postures et grossesse, déroulement du dernier mois et motifs de consultation à la maternité, pré-travail et déroulement du travail.
- Atelier 2 : "Bébé arrive" déroulement de l'accouchement et postures d'accouchement, accueil du nouveau-né.
- Atelier 3 : "Séjour à la maternité et retour à la maison" rythmes, compétences et besoins du nouveau-né, IHAB, accueil par les frères et sœurs.
- Atelier 4 : "L'allaitement maternel"

SOPHROLOGIE :

Pour les femmes qui le souhaitent, la sophrologie permet de dynamiser le « positif » en soi, de renforcer la confiance en soi et d'utiliser toutes ses compétences naturelles pour mettre au monde et accueillir leur bébé. Durant 5 séances, nous aborderons avec vous les thématiques des 3 premiers ateliers de préparation classique, avec en fin de chaque séance un moment de relaxation et de visualisations positives.

HYPNOSE :

La préparation en hypnose s'adresse à toutes les femmes enceintes. Si vous attendez votre premier enfant, vous pourrez ainsi bénéficier de ces séances en complément des ateliers de préparation classique.

Une séance d'hypnose thérapeutique n'a rien à voir avec l'hypnose de spectacle. Vous ne perdez jamais conscience. Vous atteignez plutôt un état de conscience modifié.

La préparation se déroule idéalement sur 4 séances. Nous évaluerons ensemble le calendrier des séances à programmer en fonction de votre terme. L'idéal étant de démarrer dès le 5ème mois. Cependant, un ajustement est toujours possible si vous souhaitez démarrer plus tard.

La préparation se fait en individuel ou par petit groupe de maximum trois personnes. Les co-parents peuvent être présents s'ils le souhaitent.

Nous vous proposerons des exercices à faire entre les séances afin de poursuivre le travail d'autohypnose : le but étant que vous soyez autonome le moment venu.

Elle donne des outils pour trouver en vous vos propres ressources, votre ancrage, et vous projeter positivement dans votre grossesse et votre accouchement.

YOGA PRE ET POSTNATAL :

Notre psychologue clinicienne intervient 2 jours à la maternité pour des consultations pour les patientes hospitalisées, et pour des consultations en prénatal ou en postnatal.

Elle est formée au yoga prénatal et propose également des séances en petits groupes sur inscription au secrétariat de la maternité. Le yoga veut dire « union entre le corps et l'esprit ». Les séances sont des moments pour soi afin de vous accompagner dans la grossesse corporellement et psychiquement.



MERCI DE VOUS INSCRIRE AUPRES DU SECRÉTARIAT
DE LA MATERNITÉ

L'ostéopathie



Certaines sages femmes sont formées dans l'équipe à une approche ostéopathique.

Par exemple, la méthode N'Féraïdo est un concept original de modelages pour accompagner la Bientraitance de la femme enceinte et du bébé. C'est une rencontre entre l'ostéopathie et le savoir-faire des sages-femmes. Elle est née de la pratique en périnatalité de Dominique Jacquin, ostéopathe (Masseur kinésithérapeute de formation initiale). Son projet est de créer une passerelle entre les mondes de l'ostéopathie et de l'obstétrique.

Le modelage de l'utérus dans la vraie vie

Par le modelage de l'utérus on peut favoriser une ré-aimantation de l'utérus au diaphragme et une détente de tous les ligaments, ce qui diminue les douleurs ligamentaires, les contractions hors travail, les problèmes de circulation sanguine dans le petit bassin, de pesanteur en bas, les reflux.

Il y a un mieux-être général.

Cela peut aussi aider pendant le travail, en particulier le soutien de l'utérus vers le haut, soit seule soit avec le papa.

Un paréo à amener à la maternité, pourquoi ?

Pour resserrer le bassin !

C'est une méthode ancestrale qui a fait ses preuves !

Elle permet de soulager les douleurs de bassin post-accouchement et de refermer symboliquement la parenthèse de la grossesse.

Le paréo est placé sur les hanches.

On le croise sur la symphyse pubienne en serrant, N'hésitez pas à demander à l'équipe de vous le faire, cela soulage grandement les douleurs du bassin ou du sacrum.

Acupuncture



L'acupuncture est une entité de la médecine traditionnelle chinoise. C'est une technique de stimulation de points d'acupuncture par des aiguilles stériles souples à usage unique.

Après un diagnostic établi par un interrogatoire, la prise des pouls et l'observation de la langue, quelques points seront définis pour vous aider.

La pression de ces points avec les doigts pourra vous être proposée si vous appréhendez l'aiguille.

L'acupuncture peut vous aider :

- Au premier trimestre (nausées, vomissements, insomnies, hyper sialorrhée...).
- Durant le deuxième trimestre (lombalgie, sciatique...)
- Durant le troisième trimestre (pour la version de votre bébé en présentation du siège, pour la préparation du travail et durant le travail...)
- Après l'accouchement (pour favoriser l'allaitement maternel, la cicatrisation, les douleurs utérines ou cicatricielles, une anémie ...).

Des positions pour faciliter et accélérer l'accouchement

Le contact physique, les paroles apaisantes et encourageantes, yeux dans les yeux, sont des aides précieuses



"Pendant les contractions j'avais besoin qu'on me tienne la main. C'est ce qui m'a aidé à surmonter."



"Ce qui m'a vraiment aidée, c'est le massage. J'en voulais encore, et de plus en plus fort. C'était merveilleux !"



Une pression ferme ou un massage du bas du dos peuvent être utiles pendant une contraction

Pour aider le bébé à progresser le long du bassin, essayez de...



... balancer vos hanches de droite à gauche contre un mur



... ou de les balancer tout en vous accrochant à une porte ouverte



Même si vous avez besoin d'une surveillance continue vous pouvez rester en position verticale

Le balancement est souvent réconfortant



Si vous avez besoin de repos, gardez les pieds plus bas que vos fesses pour préserver l'ouverture du bassin



Utilisez tout ce que vous avez à disposition pour vous tenir droite

La position verticale et la liberté de mouvement permettent d'accoucher plus vite



L'eau peut beaucoup réconforter

Les contractions sont souvent moins douloureuses dans l'eau



Vous pouvez aussi bénéficier d'une surveillance fœtale dans la baignoire

"La baignoire, c'était fantastique... Comme je l'imaginais !"



Bien que la plupart des salles d'accouchement soient équipées d'un lit, gardez à l'esprit que s'allonger sur le dos ralentit le travail



Essayez de soulever vos fesses et de vous pencher en avant à chaque contraction

Si le travail ralentit...



la sage-femme peut vous conseiller de monter des escaliers en marchant sur le côté

Ou essayez de vous agenouiller sur un seul genou



Des positions pour faciliter la naissance de votre bébé



Cherchez le meilleur appui avec l'aide de votre sage-femme pour rester à la verticale



Essayez de vous agenouiller si vous êtes fatiguée

"Les contractions devenant plus fortes, je me suis posée sur les mains et les genoux, et j'ai senti moins de poids sur mon dos"



L'eau peut faciliter vos mouvements

Votre bassin s'ouvrira plus largement si vos genoux sont plus bas que vos hanches



"On sait que ce sera douloureux mais on n'a aucune idée de ce que ce sera en réalité... C'est vrai qu'on oublie vite. Je n'ai aucun mauvais souvenir. Tout ce dont je me souviens, c'est de cet énorme flot d'amour et de soulagement."

"Expirer pendant la contraction - ça m'a vraiment aidée..."



Bébé est là !



C'est le moment de venir à la maternité : ce que j'apporte dans ma valise



Un petit sac pour la salle de naissance comportant :

- un brumisateur d'eau minérale, une bouteille d'eau
- de la musique (playlist) avec le support pour l'écouter
- une huile de massage pour vous
- une tenue confortable

Pour vous :

- vos vêtements pour 4 jours et 4 nuits environ, confortables et pratiques si vous allaitez
- 2 soutiens gorge d'allaitement, une crème à la lanoline purifiée
- des slips confortables et des protections hygiéniques
- des bas de contention si vous en aviez pendant la grossesse
- votre nécessaire de toilette habituel
- serviettes de toilette et de table
- une lime à ongles douce
- un paréo pour vous resserrer le bassin après la naissance
- un stylo
- pourquoi pas votre oreiller, une petite lampe de chevet, quelque chose qui vous donne l'heure
- pour votre conjoint.e qui passe la nuit auprès de vous : oreiller et duvet

Pour votre bébé :

- la première tenue pour votre bébé (comprenant body, pyjama chaud, brassière de laine, bonnet et chaussettes) quelque soit la saison. Nous vous conseillons de la mettre en évidence dans la valise.
- une gigoteuse +1 grand lange pour emmailloter votre bébé si besoin
- 6 bodys, 2 brassières de laine, 6 pyjamas qui s'attachent devant de préférence
- des chaussettes, des petits vêtements pour la journée, des bavoirs
- un thermomètre pour le bain, un thermomètre digital simple
- une sortie de bain
- pour la sortie : un nid d'ange, des vêtements chauds, le siège auto/cosy

La maternité met à votre disposition les couches et les produits de toilette. Vous pouvez cependant apporter vos produits et vos couches si vous avez une préférence particulière.

Pour votre conjoint.e :

Si votre conjoint.e souhaite rester la nuit avec vous, pensez à apporter un oreiller, un sac de couchage et le nécessaire de toilette. La restauration sur place est possible mais payante.

VEILLEZ A BIEN PRENDRE

- votre carte vitale et une photocopie de votre carte de mutuelle
- votre carte d'identité
- votre carte de groupe sanguin
- votre dossier de grossesse
- votre livret de famille si vous en avez un
- la déclaration conjointe de choix du nom de famille s'il s'agit de votre premier enfant (ou premier du couple)
- la reconnaissance anticipée si vous n'êtes pas mariés

La déclaration de naissance du bébé est envoyée par nos soins à la mairie de Saint Benoît la Forêt : vous devez vous y rendre pour signer le registre dans les 5 jours suivants la naissance.

Les horaires d'ouverture du service d'état civil sont affichés dans le service de la maternité.



Les pleurs et les besoins des bébés



Pourquoi les bébés pleurent-ils ?

Chez les bébés, les pleurs ne sont pas toujours synonymes de faim ou de douleur ; c'est aussi un moyen d'expression, un signal pour attirer l'attention des personnes qui les entourent et bien sûr des parents. Ce ne sont pas des caprices. Les bébés peuvent pleurer fort et longtemps, surtout en fin de journée, entre 17h et 22h. C'est parfois fatigant, mais tous les bébés font cela et c'est un comportement normal. Il peut y avoir également des périodes pendant lesquelles les bébés pleurent davantage vers 10 jours, 3 semaines, 6 semaines, 3 mois et 6 mois de vie qui correspondent à des « pics » de croissance.

Comment calmer les pleurs ?

Les bébés ont un fort besoin de contact, donc les prendre dans les bras, les porter, les bercer, leur parler, les caresser, les masser, faire du peau à peau, leur apportera calme, réconfort, sécurité.

La proximité les sécurise beaucoup également, vous pouvez donc garder votre bébé avec vous dans la même pièce, notamment les premières semaines de vie et idéalement, jusqu'à 6 mois.

L'utilisation d'une tétine est possible, permet parfois d'apaiser les bébés et de satisfaire leurs besoins de succion mais il est recommandé d'attendre que le bébé maîtrise bien la tétée et que la prise de poids soit satisfaisante.

Vous pouvez demander conseil à un professionnel de la santé.

Faut-il laisser pleurer un bébé ?

NON, les bébés dépensent beaucoup d'énergie quand ils pleurent, ils perdent leurs repères. De plus, ils sont plus difficiles à calmer s'ils ont beaucoup pleuré. Consoler rapidement un bébé ne le rendra pas plus capricieux mais au contraire plus confiant pour s'adapter à ce nouveau monde.

Sommeil et éveil du nouveau-né :

Dans les premiers jours de vie, votre bébé dort beaucoup (de 13 à 20h par 24h) mais par petites périodes. Il a plus de moments d'éveil (agité avec pleurs) en fin de journée. Son cycle de sommeil varie comme suit :

- Sommeil agité : durée de 10 à 40 minutes : on peut croire que bébé se réveille durant cette période ; ce n'est pas le cas. Si vous prenez votre bébé dans les bras, il risque de se réveiller et de ne pas passer en sommeil calme. Il fait des mimiques, s'étire, écarte les doigts et peut ouvrir les yeux. Parfois, il sourit, pousse de petits cris ou pleure un petit peu. Il est possible de lui proposer de téter à ce moment-là surtout s'il dort beaucoup pendant les deux premiers jours.
- Sommeil calme : durée d'environ 20 minutes : cette phase est très importante pour le développement et la croissance de votre bébé ; il ne faut donc pas le réveiller ! Sa respiration est lente et régulière, il ne fait aucun mouvement (sauf parfois quelques mouvements de succion), il est détendu et a les yeux fermés.
- Eveil calme : dure quelques minutes par jour : c'est le meilleur moment pour faire téter votre bébé. Il est attentif à tout ce qui l'entoure, il recherche votre présence en faisant des gestes. Il cherche à téter (suce son poing, ouvre la bouche, sort la langue).
- Eveil agité : éveillé, bébé est plus souvent agité que calme. Cela peut être le moment de le faire téter mais il faudra d'abord faire preuve de patience pour le calmer un peu. Il est très tonique, bouge beaucoup les bras (« il boxe ») et les jambes (« il pédale »). Il s'impatiente très vite et peut pousser des petits cris.
- Eveil agité avec pleurs : ce n'est plus du tout possible de faire téter votre bébé ; il est trop agité, il faut d'abord le calmer. Il bouge beaucoup et dans tous les sens, son visage est crispé et il pleure. C'est pourquoi, il ne faut pas attendre que bébé pleure pour le prendre dans les bras, le bercer ou lui donner à manger.

« CE N'EST PAS PARCE QU'UN BÉBÉ A MANGÉ QU'IL DORT ; CE N'EST PAS PARCE QU'IL A FAIM QU'IL SE RÉVEILLE. »



L'emmaillotage



L'emmaillotage consiste à envelopper le bébé. Cette technique était très répandue au 18ème siècle pour protéger les bébés du froid et aider au bon développement de leurs corps.

Aujourd'hui, l'enveloppement est indiqué pour les enfants présentant des difficultés à « s'organiser » (notamment les bébés nés prématurément, de petit poids, excitables mais aussi nés par extraction instrumentale ou par césarienne...).

Cette méthode, pratiquée à la maternité par l'ensemble de l'équipe, dès les premiers jours de vie, nous permet de constater de réels bienfaits sur les bébés :

- favorise le sommeil, empêche les sursauts (réflexe de Moro) et les trémulations ;
- apaise le bébé en rappelant les limites du ventre de sa maman ;
- diminue les pleurs, limite les coliques par la pression exercée et la chaleur. Cette technique facile et rapide pourra vous être montrée pendant votre séjour à la maternité.

Le bain relaxant



Le Bain Relaxant, est surtout un soin qui permet à bébé de relâcher les tensions, c'est un soin « bien-être ». Ce n'est donc pas un bain « d'hygiène »

Il est réalisé pour apporter aux parents et à leur nouveau-né les bienfaits suivants :

- **Bain Caresse** : une attention au bien-être du nouveau-né, un cadeau de bienvenue au monde.
- **Bain Tendresse** : fait de douceur et de confiance partagée, si différent d'un bébé à l'autre.
- **Bain d'échanges** : bébé reprend les postures et attitudes qu'il avait dans le ventre de sa maman.
- **Bain émotion** : les parents visualisent leur bébé lorsqu'il évoluait dans le liquide amniotique. L'émotion est palpable à cet instant.
- **Bain en confiance** : une harmonisation s'accomplit autour du bébé et de ses parents, la confiance s'installe.
- **Bain thérapeutique** : suite à une naissance difficile pour bébé et ses parents, ce bain aide à rapprocher et panser les blessures et souffrances.

Ce Bain Relaxant peut vous être proposé spontanément ou si vous en faites la demande. Celui-ci ne se réalise qu'à partir du 3ème jour de vie et avant les deux mois de bébé.

Il est réalisé sur demande et selon les disponibilités par les auxiliaires de puériculture et aides-soignantes de l'équipe de la maternité.

Les massages bébé



Le massage bébé est une méthode associant le massage, la relaxation et la visualisation. Il est possible de commencer les massages dès les premiers jours de vie. Ce toucher affectif permet à votre bébé de découvrir son schéma corporel et de l'intégrer progressivement grâce à un massage évolutif en fonction de son âge.

Très relaxant, les enfants qui se font masser seraient moins stressés et les massages ont un effet positif sur le sommeil.

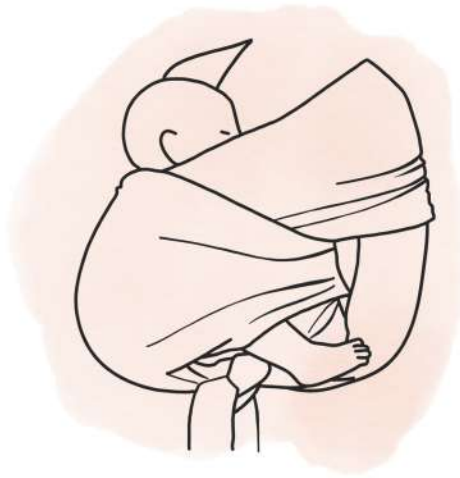
Il permet de développer le lien d'attachement à votre enfant favorisant la communication : les bébés attendent de leurs parents qu'ils soient à l'écoute de leurs signaux non verbaux.

La pratique s'oriente également vers les manières simples et naturelles de soulager les petits maux de bébé (coliques...).

Nous pourrions vous initier à des techniques de massage pour votre bébé pendant votre séjour.

**"TOUCH IS THE FIRST LANGUAGE WE SPEAK " STEPHEN GASKIN
(LE TOUCHER EST LE PREMIER LANGAGE QUE NOUS PARLONS)**

Le portage



Les bienfaits du portage pour vous :

- le développement du lien d'attachement et d'affection
- le développement du sentiment de compétence et de confiance

Les aspects pratiques du portage :

- allier le contact avec votre bébé tout en continuant vos activités
- une écharpe est facile à transporter, légère et beaucoup moins volumineuse qu'une poussette
- le portage en écharpe pourra vous permettre d'allaiter en toute discrétion
- le portage vous permet d'équilibrer la charge que vous portez ; de ce fait, vous adoptez une meilleure posture et vous n'avez pas mal au dos

Les bienfaits du portage pour votre bébé :

- votre bébé bénéficiera de votre système de thermorégulation, les risques de déshydratation et d'hyperthermie sont moindres
- il dormira au bon moment grâce au sentiment de sécurité : il retrouvera les bruits qu'il entendait depuis votre ventre (battement du cœur, vibrations, intonation de votre voix...), les balancements naturels de votre corps et votre odeur et pourra acquérir le rythme jour/nuit
- sa digestion sera facilitée : ses rots se feront plus facilement, il aura moins de coliques et de reflux
- une ouverture au monde en douceur :
 - les premières semaines, votre bébé sera demandeur de calme, de sommeil, de repli sur lui et de contact (portage en ventral)
 - puis, il s'éveillera et deviendra curieux (portage sur la hanche)
 - enfin, il sera plus autonome et plus lourd (portage en dorsal)

Nous pouvons vous informer pendant votre séjour ou après votre sortie de la maternité quant à l'utilisation de votre moyen de portage. N'hésitez pas à le mettre dans votre valise.

Réseau de soutien à l'allaitement maternel et à la parentalité

Pour vous aider lors de votre retour à la maison, un réseau de soutien est à votre disposition (sages-femmes-libérales, médecins traitant, pédiatres, PMI, associations parentalité, associations allaitement...). Voici quelques numéros utiles:

EN INDRE ET LOIRE

- Maternité de Chinon : 02.47.93.75.74 (ligne pour contacter une sage-femme)
- + Site Facebook de la Maternité de Chinon

La Leche League :

- Joué les Tours : Christel (animatrice) 02.34.53.90.20 ; christelll210@yahoo.fr
- Sud Touraine : Solene 06.48.08.65.88 ; jantonsolene@gmail.com

Lactarium : consultation téléphonique 02.47.47.37.34

Consultantes en lactation IBCLC :

- Frédérique Veaux 06.02.38.09.19
- Carine Dejoie: 02.47.47.37.34 ou 06.30.51.44.54

Choisir, naître et grandir : 06.32.63.11.83 et 02.47.92.28.83;
www.asso-cng37.org ; contact.cng37@gmail.com

Association maman blues Tours :

- Anne-Marie Drouet ou Delphine Laudren: relaimamanblues37@gmail.com

Cœurs de parents à Langeais, 06.49.93.12.29
coeursdeparents37@gmail.com

Relais petite enfance :

- Ambillou:02.47.38.79.95
- Amboise: 02.47.57.88.52
- Athée sur Cher:02.47.37.18.73
- Avoine: 09.64.45.92.35
- Azay-Sur-Cher, Véretz, Larçay:06.12.96.12.98
- Bléré: 07.50.56.14.18
- Bourgueil: 02.47.97.95.20
- Cheillé:02.47.45.94.22
- Chinon: 09.64.45.92.35
- Esvres-sur-Indre: 09.71.24.11.54
- Joué-les-Tours: 02.47.73.67.33
- Langeais: 02.47.96.31.75
- La Ville aux dames: 02.47.32.72.43

- L'Île Bouchard: 02.47.95.76.78
- Loches: 02.47.59.95.22
- Monnaie, Vouvray: 06.85.75.28.86
- Montlouis-sur-Loire: 02.47.50.95.55
- Monts: 02.47.26.63.37
- Richelieu: 02 47 93 91 22
- St-Cyr-sur-Loire: 02.47.49.59.08
- Ste Maure de Touraine: 02.47.72.00.04
- St-Paterne-de-Racan: 06.17.31.24.09
- Tours Ouest 02.47.70.86.68
- Veigné: 02.47.50.54.22

REAPP (réseau écoute appui accompagnement des parents)

- Bléré : 02.47.30.39.10
- Bourgueil : 02.47.97.26.56
- Château Renault : 02.47.29.61.47
- Chinon : 02.47.93.10.48
- Île Bouchard : 02.47.97.63.57
- Joué-les-Tours : l.cachia@ville-jouelestours.fr
- Ligueil : 02.47.91.42.10
- Loches : 02.47.91.19.26
- Neuvy le Roi : 06.17.31.24.09
- Ste Maure de Touraine : 02.47.65.63.15
- Touraine du Sud : 02.36.33.90.62
- Touraine Nord-Ouest : 02.18.75.17.30

PMI :

- Chinon (Touraine Sud Ouest) : 02.47.93.14.35
- Loches (Touraine Sud Est) : 02.47.59.07.03
- Neuillé Pont Pierre (Touraine Nord Ouest) : 02.47.24.30.11
- Amboise (Touraine Nord Est) 02.47.30.48.48
- Tours Agglo Sud (Joué-les-Tours) : 02.47.73.37.37
- Tours Agglo Ouest (Mame) 02.47.37.74.24
- Tours Agglo Nord (Monconseil) : 02.47.42.67.68
- Tours Agglo Est (St Pierre des Corps) : 02.47.44.40.00
- Tours Centre (Dublineau) : 02.47.20.21.31

Sages-femmes libérales : pensez à consulter les pages jaunes ou le site internet de l'Association des Sages-Femmes Libérales du 37 (ASFL37)

EN MAINE ET LOIRE

La Leche League :

- Angers
 - Julie : 07.49.00.38.98
 - Paola : 07.85.97.02.77
 - Isabelle : 02.41.43.57.05
- Cholet
 - Alix : 06.75.44.53.41

PMI :

- Angers (Centre, quartier St Michel) : 02.41.31.31.10
- Angers (Est, quartier Monplaisir) : 02.41.27.55.30
- Angers (Ouest, quartier Verneau) : 02.41.31.10.14
- Angers (Sud, quartier Roseraie) : 02.41.21 51 00
- Avrillé : 02.41.31 10 14
- Baugé : 02.41.53. 02 .30
- Cholet : 02.41.21.51.00
- Saumur : 02.41.21.51.00
- Segré : 02.41.21.51.00

Sages-Femmes libérales : consultez les pages jaunes

EN VIENNE

Centre de périnatalité : CH de Loudun 05.49.98.44.72

Association "Naitre et Grandir 86" <https://www.naitreetgrandir86.info>

PMI

- Châtellerault-Nord : 05.49.23.23.0
- Châtellerault-Sud : 05.49.21.38.51
- Chauvigny : 05.49.46.41.56
- Civray : 05.49.87.01.35
- Fontaine-le-Comte : 05.49.00.51.30
- Jaunay-Clan : 05.49.00.43.49
- Loudun : 05.49.98.10.83
- Montmorillon : 05.49.91.11.03
- Poitiers : 05.49.41.97.00
- Poitiers (antenne des Trois-Cités) : 05.49.01.37.40
- Poitiers (antenne de Beaulieu) : 05.49.61.44.53
- Poitiers (antenne de Bel-Air) : 05.49.37.00.19
- Poitiers (antenne des Couronneries) : 05.49.38.27.00
- Poitiers (antenne de Bellejouanne) : 05.49.52.30.30
- Poitiers (antenne de St-Eloi) : 05.49.61.44.53

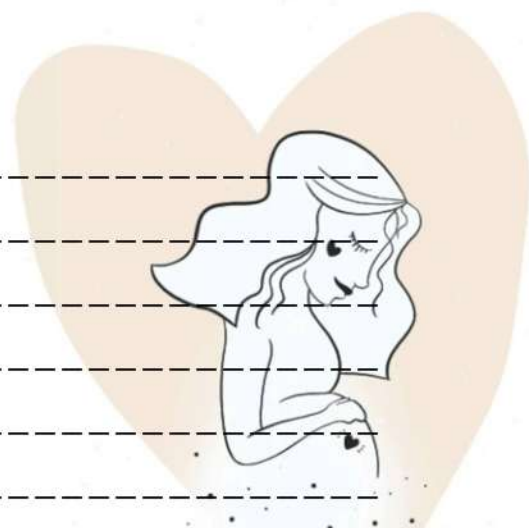
Lactarium : CHU Poitiers 05.49.44.47.34

Sages-Femmes libérales : consultez les pages jaunes

Mes rendez-vous

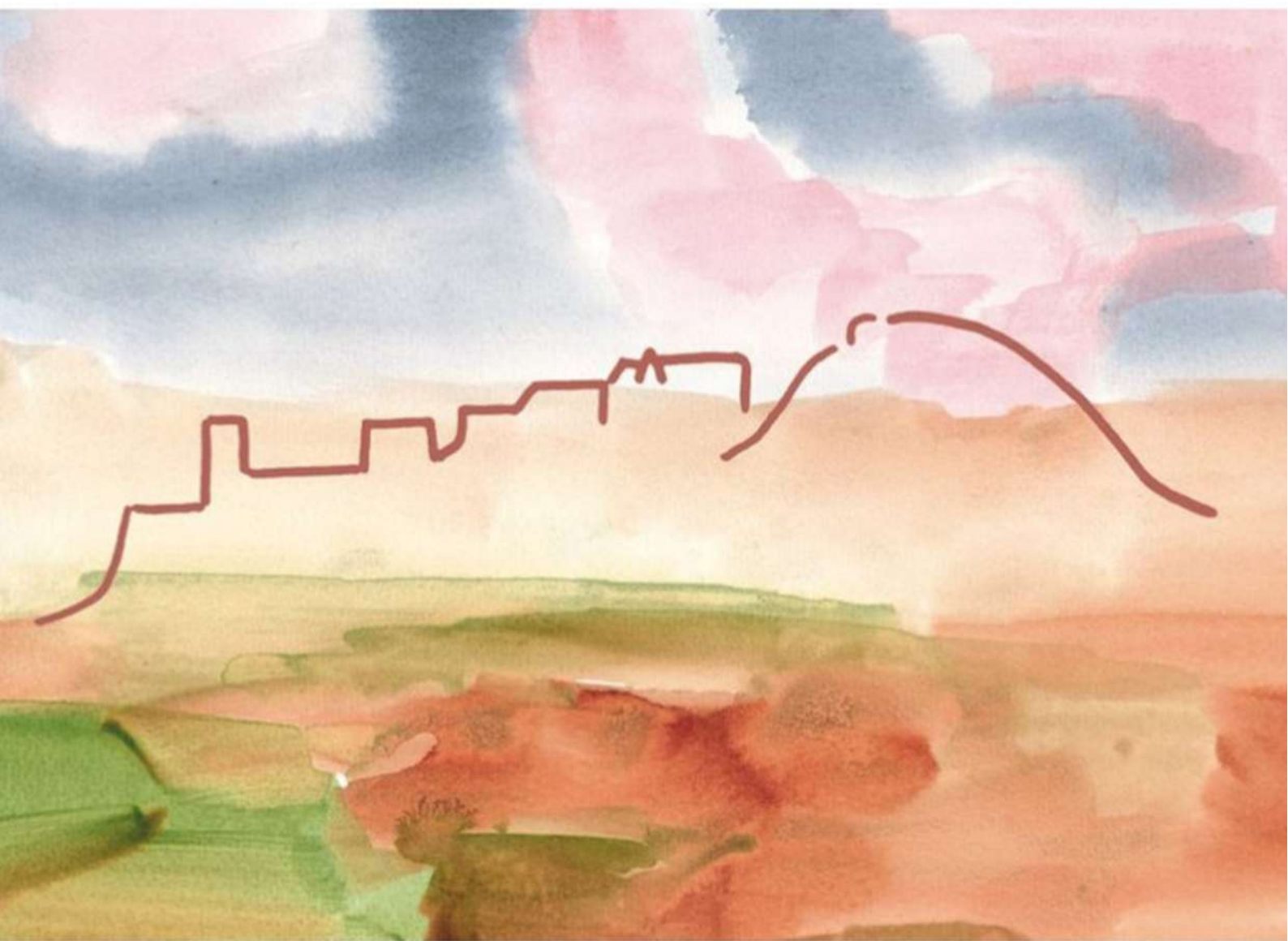


Mes notes



Mes notes

pendant ma grossesse



MATERNITÉ DE CHINON

02.47.93.75.39 (SECRÉTARIAT)
02.47.93.75.74 (LIGNE URGENCE SAGE-FEMME)
PAGE FACEBOOK "LA MATERNITÉ DE CHINON"