

A close-up, high-angle photograph of a baby's face, focusing on the nose and closed eyes. The skin is smooth and has a warm, natural tone. The lighting is soft and even, highlighting the texture of the skin.

Guide anténatal

Bien préparer la venue de bébé

Centre M.C.O Côte d'Opale - Maternité
171 route de Desvres
62280 Saint Martin Boulogne



| Centre MCO Côte d'Opale

Bienvenue

Vous attendez un enfant et vous souhaitez accoucher à la maternité du Centre MCO Côte d'Opale. Nous vous souhaitons la bienvenue.

Nous savons et comprenons que chaque grossesse représente un événement majeur dans la vie d'une femme et d'une famille. Notre équipe s'engage à vous accompagner dans les meilleures conditions possibles depuis la première consultation et ce jusqu'au retour à domicile, à votre rythme et en étant à l'écoute des besoins de votre famille.

L'ensemble du personnel de la maternité adhère à notre charte d'accueil du nouveau-né et de sa famille.

Aussi, l'équipe médicale et soignante collabore avec vous pour :

- Personnaliser votre séjour
- Vous encourager dans le choix de l'alimentation de votre nouveau-né
- Accompagner votre famille après votre séjour

Notre maternité de niveau 1 (maternité destinée à la prise en charge des femmes dont la grossesse ne présente pas de risque particulier et des nouveau-nés qui ne nécessitent que des soins de puériculture) est membre du réseau régional OREHANE.



Votre suivi de grossesse

Un accueil personnalisé

Votre suivi comprend :

- **Une consultation prénatale tous les mois et 3 échographies** minimum permettent de s'assurer que la grossesse se déroule naturellement (au 3^e, 5^e et 7^e mois de grossesse) complétées au besoin par des monitorings (enregistrement du rythme cardiaque fœtal et des contractions) en salle de naissance.

Secrétariat gynécologique : 03 21 31 67 88

- **A partir du 4^e mois** pensez à appeler votre sage-femme libérale pour vous inscrire au cours de préparation à la naissance.

- **A partir du 5^e mois**, un entretien avec la chargée de clientèle qui s'occupe des inscriptions administratives (entrée / sortie), des renseignements sur la préparation à la naissance et à la parentalité, sur les ateliers gratuits proposés au sein de la maternité, des déclarations de naissances et de votre confort tout au long du séjour (dès 3 mois de grossesse, appelez au 03 21 99 11 03).

- **Une consultation pré-anesthésique vers 7 mois obligatoire** ; même si la péridurale n'est pas souhaitée ou réalisable, une alternative, médicamenteuse, ou non, peut être proposée en respectant vos préférences, dans la mesure du possible.

Secrétariat anesthésique : 03 21 99 11 88

- Si vous n'avez pas accouché, prenez rendez-vous pour le jour du terme au 03 21 99 11 02 auprès des sages-femmes.

Parce que la grossesse est un bouleversement physique, psychique, émotionnel et social, il est parfois nécessaire d'en parler. Votre professionnel de santé peut vous orienter vers un psychologue pour aller mieux (au 03 21 99 40 78) ou une assistante sociale.

Au détour de ce carnet, vous découvrirez des conseils bienveillants afin de vous préparer et de vivre au mieux la naissance de votre bébé.

◀ Se préparer : ▶

« La venue au monde d'un enfant est un événement naturel, il faut s'y préparer tant physiquement que psychologiquement. »

Toutes les futures mamans ont droit à **huit séances** de préparation à la naissance, remboursées par la Sécurité sociale. Tout au long de votre grossesse, nous vous proposons des séances d'informations prénatales, des cours de préparation à la naissance, des réunions sur l'allaitement.

Vous pouvez choisir librement de faire ces réunions au sein de notre établissement ou auprès d'une **sage femme libérale**.

Nous vous invitons également, à formuler **un projet de naissance** afin de vous projeter et mener une réflexion sur ce que vous désirez et ce que vous ne désirez pas.

Nous vous remettons une trame en annexe de ce livret afin de vous aider à rédiger votre projet. Vos différentes rencontres avec les professionnels de santé vous aideront également à l'élaboration de votre projet.

L'accouchement physiologique est à privilégier en vous mobilisant et ce à l'aide de postures, de ballons... Il favorise **le lien mère-enfant** et aide au démarrage de **l'allaitement**. Nous disposons d'une baignoire (jacuzzi) pour vous aider à gérer vos contractions en début de travail.

L'accompagnant de votre choix, pourra vous épauler tout au long du travail. Durant la naissance, il joue plusieurs rôles. L'un des plus importants est celui de vous soutenir.

Nous vous proposons plusieurs ateliers gratuits pour préparer la venue de bébé.

Ces ateliers sont à votre disposition avant, pendant et après le séjour. Inscrivez-vous auprès de la chargée de clientèle par téléphone au 03 21 99 11 03.

Rythmes et besoins du nouveau-né



Massage bébé



Apprentissage des soins d'hygiène et de confort



Portage en écharpe



Allaitement maternel



Conseils hygiéno-diététiques

Adopter une **alimentation équilibrée et dépourvue d'alcool** est essentiel pour votre santé ainsi que celle du bébé. Même si votre grossesse se déroule bien, il convient de prendre certaines précautions pour préparer l'arrivée de votre bébé en toute sérénité.

Quelle qu'en soit la quantité, l'alcool absorbé passe au travers du placenta et peut provoquer un retard dans le développement du système nerveux du bébé. Il augmente le risque de prématurité ou de faible poids. Même un petit verre de temps en temps est à bannir. N'hésitez pas à en parler.

- Arrêter le tabac : **Zéro Tabac** pendant la grossesse.

Le tabac est dangereux pour la santé de votre bébé. Il accroît les risques de fausse couche ou de faible poids.

- Pas de prise de drogues
- Pas de médicaments sans avis médical
- Prévenir les infections : lavez-vous souvent les mains
- Veillez à bien cuire vos aliments, particulièrement la viande et le poisson.
- Pratiquer une activité physique raisonnable
- Respecter si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose certaines règles : se laver les mains, nettoyer les fruits et légumes souillés de terre, éviter certains aliments et le contact avec les chats (et excréments).
- Si présence d'un diabète de grossesse ou une obésité en début de grossesse, vous pouvez rencontrer une **diététicienne** (03 21 99 11 11 poste 4404).

● L'allaitement ●

Vous déciderez en temps voulu, du mode d'alimentation de votre bébé, grâce à l'information sur l'allaitement maternel et sa pratique.

« L'OMS recommande l'allaitement maternel exclusif jusqu'au sixième mois de votre enfant et de le poursuivre avec une diversification alimentaire jusqu'à ses 2 ans. »

Le **colostrum** (avant la montée de lait) assure les besoins nutritionnels du nouveau-né les premiers jours de vie et apporte de grandes quantités de protéines et d'anticorps.

Le lait maternel est le meilleur aliment pour votre nouveau-né. Il contient tous les éléments nécessaires à sa croissance et vous permet des instants privilégiés. Il offre toutes les vitamines, sels minéraux, oligoéléments, sucres, graisses et protéines dont votre bébé a besoin pour bien grandir. La composition de votre lait évoluera au cours des tétées, au fil des jours et mois pour s'adapter aux besoins de bébé.

La bonne position de bébé au sein augmente l'efficacité de l'allaitement et permet des tétées indolores.

◉ L'allaitement ◉

Les bienfaits de l'allaitement maternel sont nombreux pour votre bébé :

- Il se digère plus facilement
- Il protège contre les infections
- Il protège les bébés à risque (eczéma, asthme...)
- Il favorise le lien mère enfant, l'attachement.

Mais aussi pour vous « Maman » :

- Il permet d'accélérer les contractions de l'utérus, lui permettant ainsi de reprendre plus rapidement après l'accouchement
- Il favorise la perte de poids après l'accouchement
- Il réduit le risque de dépression du post-partum
- Il donne confiance en soi, et permet de développer des interactions afin de favoriser le lien mère enfant

La tétine empêche une succion efficace au sein et rend plus difficile le démarrage de l'allaitement.



Positions d'allaitement

Il est vivement conseillé, lors des premières tétées, d'être accompagné d'un professionnel, pour répondre à vos interrogations mais également pour vérifier la bonne position et la prise correcte du sein par l'enfant.

Position de la « madone »



Position « ballon de rugby »



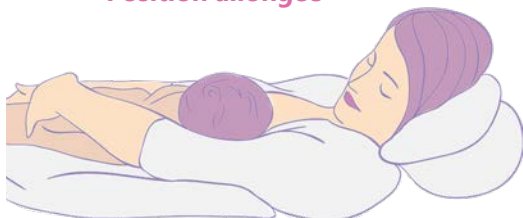
**Position semi-inclinée
ou position biologique**



Position de la « madone inversée »



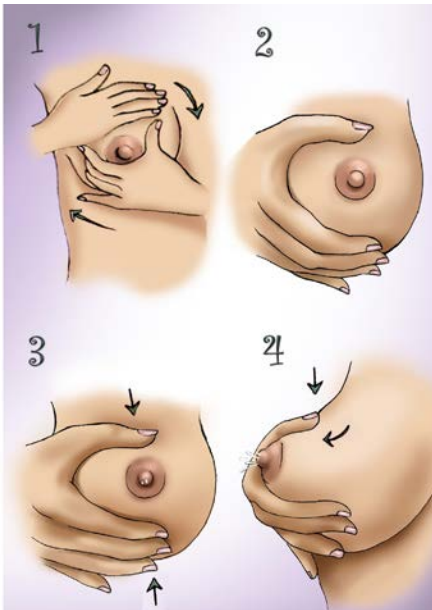
Position allongée



Vous trouverez la ou les positions qui vous conviennent à vous et à votre enfant. Les professionnels sont là pour vous épauler, n'hésitez pas à demander conseil !

Expression manuelle du lait maternel

L'expression manuelle permet de recueillir du colostrum ou du lait et de stimuler la lactation.



Technique en 4 étapes après le lavage des mains :

- 1) Masser avec des mouvements circulaires,
- 2) Placer le pouce et l'index en vis à vis à environ 3 cm en arrière du mamelon pour former un C ou un U,
- 3) Presser le sein vers les côtes,
- 4) Rapprocher le pouce et l'index l'un de l'autre sans qu'ils roulent sur la peau (comme si on cherchait à les faire se rencontrer à travers le sein). Maintenir quelques secondes puis relâcher la pression et recommencer en rythme comme le ferait bébé.

Les signes d'un allaitement efficace

Pour bébé :

Déglutition audible

Mouvements de succion amples et réguliers

Urines fréquentes (6 à 8 fois par 24h)

Passage du méconium aux selles jaune d'or liquides et granuleuses

Pour maman :

Soif pendant la tétée - Assouplissement du sein en fin de tétée

Le grand jour



Les sages-femmes et les auxiliaires de puériculture vous accueillent en urgence de jour comme de nuit en salle de naissance. Vous serez prise en charge si besoin par votre obstétricien la journée ou celui de garde le week-end, la nuit et les jours fériés.

Quand vous rendre aux urgences gynéco-obstétricales, salle de naissance ?

- Contractions utérines régulières et/ou douloureuses
- Perte de sang ou de liquide
- Diminution des mouvements de votre bébé
- Chute, accident ou choc
- Température supérieure à 38 °C

Si vous avez le temps prenez une douche.
Présentez-vous en salle de naissance en passant par l'accueil le jour et les urgences la nuit (20h-7h30).

N'oubliez pas de ramener :

- Votre dossier maternité : échographies, résultats d'analyse ...
- Carte vitale et votre attestation de mutuelle
- Carte de groupe sanguin
- Consentement de l'anesthésiste signé
- Document concernant la personne de confiance rempli et signé
- Pièces d'identité des deux parents
- Livret de famille ou reconnaissance anticipée si vous n'êtes pas mariés
- Projet de naissance

L'accouchement par voie basse est le cas le plus fréquent. La césarienne est une intervention chirurgicale qui se déroule au bloc opératoire. Lorsque votre enfant sera né, le personnel de la maternité accueille votre nouveau-né dans le respect de ses besoins et ses rythmes et promeut et soutient l'allaitement maternel. Les premiers soins lui seront prodigués après deux heures de surveillance au bloc obstétrical (ou en salle de réveil après une césarienne). C'est un moment privilégié que vous pourrez passer en peau à peau avec votre bébé.



Le peau à peau

Il vous sera proposé dès la naissance quel que soit le mode d'accouchement (voie basse ou césarienne) et il sera renouvelé autant de fois que vous le souhaitez au cours de votre séjour en maternité.

C'est quoi ?

Le peau à peau est recommandé pour tous les nouveau-nés. Votre bébé est placé, nu ou en couche, directement sur votre poitrine.



Quels bienfaits pour les parents ?

- Il améliore la récupération de la mère après l'accouchement
- Il réduit le stress parental
- Il augmente la confiance en soi
- Il favorise l'attachement

Quels bienfaits pour bébé ?

- Il stabilise sa température, sa respiration, son rythme cardiaque
- Il facilite l'allaitement
- Il diminue les pleurs
- Il réduit la sensation de douleur
- C'est un maturateur du sommeil
- Et bien d'autres bénéfices ...

Un contact précoce facilite la mise en place de l'allaitement maternel :

Tout contre maman, bébé va instinctivement, lorsqu'il sera prêt, ramper vers le mamelon puis prendre le sein. En moyenne, ce comportement survient dans l'heure qui suit le peau à peau. Plus bébé sera placé en peau à peau, plus la montée laiteuse sera favorisée (celle-ci survient généralement dans les 72h qui suivent la naissance).

Achat mûlin : pensez au bandeau de peau à peau à glisser dans votre valise.

L'alimentation à l'éveil

Afin de respecter les rythmes et besoins de votre nouveau né, l'alimentation se fait à l'éveil de bébé (Atelier anténatal rythmes et besoins du nouveau-né).

Signes d'éveil qui indiquent que bébé est prêt à se nourrir



Agitation



**Ouverture
de la bouche**



**Tourne la tête
Cherche**

Signes intermédiaires



**Bébé porte les
mains à la bouche**




Étirements



**Accroissements des
mouvements du corps**

Signes tardifs





Le personnel soignant ainsi que l’affichage en chambre vous aideront à reconnaître les signes qui montrent que votre bébé est prêt à téter. C’est lors de ces phases d’**éveil calme**, que votre bébé montrera une meilleure disponibilité.

Un bébé peut téter **8 à 12 fois par 24 heures** les premiers jours de vie, y compris la nuit pour assurer une lactation suffisante pendant les premiers mois. Il est important de respecter le **rythme naturel** de votre bébé. L’usage de **tétine et de biberons est déconseillé**.

A savoir : les **compléments de laits artificiels** ou autres non médicalement justifiés sont déconseillés. Ils peuvent induire une confusion sein/tétine, ils diminuent le phénomène de lactation et une possible perte de confiance de la maman en sa capacité à subvenir aux besoins de bébé.

La proximité maman/bébé **24h sur 24h**

***« C’est l’enfant qui crée sa mère,
il s’adapte à elle, elle s’adapte à lui. »***

Nous favorisons la proximité maman bébé 24h/24h, afin de faciliter l’établissement du **lien d’attachement**, de repérer les signes d’éveil du bébé, permettant notamment la mise en route de l’allaitement maternel.

Le nouveau-né présente davantage de phases de sommeil calme et d’épisodes de réveil (et de tétée) s’il est proche de sa mère.

◆ Votre séjour : ◆

Notre équipe est composée de gynécologues obstétriciens, anesthésistes, pédiatres, psychologue, assistante sociale, sages-femmes, infirmières, aides-soignantes, auxiliaires de puériculture, kinésithérapeute, attachée clientèle, hôtesses et agents de service d'hospitalisation.

Les kinésithérapeutes interviennent pour maman et pour bébé dans la chambre. Celle-ci comprend une salle de bain avec douche et WC, une nurserie, première chambre de votre bébé qui vous permet de **garder votre enfant près de vous** jour et nuit.

- Il est donc recommandé de respecter certaines **règles d'hygiène** :
 - o La nurserie de bébé ne doit servir qu'à ranger les affaires du nouveau-né,
 - o Vous devez changer l'eau des fleurs et **aérer** votre chambre tous les jours.
- Dans les chambres à deux lits, il est interdit de s'asseoir sur le lit inoccupé, il est impossible d'y mettre un lit accompagnant pour la nuit.

Pour votre repos et pour respecter le calme du service, nous vous prions de **limiter le nombre de visiteurs** à 3. Pour votre intimité, gardez la porte de votre chambre fermée. Vos visiteurs seront invités à quitter la chambre pendant les soins. La **durée de votre séjour** n'est pas déterminée à l'avance (entre 3 et 5 jours). Cette période est un moment important puisqu'il correspond aux premières découvertes avec votre bébé.

Toute l'équipe sera près de vous pour répondre à vos besoins. Pour mieux satisfaire vos attentes et être plus proche de vous, nous déployons depuis plusieurs années, un **projet de service** qui nous prépare à une démarche de **labellisation**.

1) La restauration :

Chaque jour, l'hôtesse vous permettra de **choisir votre repas** et l'heure à laquelle vous voulez le prendre.

Les horaires seront à leur convenance dans les créneaux ci-dessous :

- Le petit déjeuner est servi vers 7h30.
- Le déjeuner est servi entre 12h00 - 13H00.
- Le goûter est servi vers 16h00.
- Le dîner est servi entre 19h00 - 20h00

Le papa, les frères et sœurs, peuvent également profiter du nouveau-né et se restaurer avec la maman en réservant par téléphone le repas (N°2701)

2) Publication gratuite des bans de naissance / souvenirs :

La Semaine dans le Boulonnais s'associe au Centre Médical Chirurgical Obstétrical Côte d'Opale pour publier gratuitement vos bans de naissance, un journaliste se déplace deux fois par semaine dans notre établissement afin de photographier gratuitement votre enfant ou toute la famille.

La réalisation de **photographies et de petites empreintes** par des professionnels vous sera proposée au cours de votre séjour.

3) Horaires de visites :

La matinée est réservée à votre prise en charge médicale (tour du gynécologue, du pédiatre, personnel soignant...) et aux soins du bébé (toilette, suivi alimentation, courbe de poids...) C'est pourquoi nous vous demandons de respecter les horaires de visite de **15h à 18h30** (sauf contre indication médicale).

◆ Votre séjour : ◆

4) Une atmosphère familiale maintenue :

Par définition, la naissance d'un enfant c'est aussi celle d'une famille. Le **papa** n'est pas soumis aux horaires imposés pour les visites, il est accueilli **24h/24h**, il peut dormir sur place si vous occupez une chambre particulière...

5) La sortie :

Votre sortie est décidée par **votre gynécologue et par le pédiatre** qui suivra votre bébé durant son séjour à la maternité. Après accord de votre obstétricien et celui du pédiatre pour votre bébé, la sortie se fait tous les jours entre **10h et 11h** (le weekend le bulletin d'hospitalisation sera envoyé à domicile).

Une sortie **PRADO** peut vous être proposée avec passage à domicile d'une sage-femme libérale.

Votre gynécologue et le pédiatre de votre enfant passent régulièrement dans votre chambre afin de s'assurer de votre bonne santé.

N'oubliez pas que le personnel est **disponible** et à votre **écoute**.



6) Et pour la suite ?

Chaque nouvelle accouchée revoit son gynécologue six semaines après l'accouchement.

Cette rencontre a pour but de vérifier votre état de santé et de répondre à toutes les questions que vous vous posez : allaitement, rééducation périnéale ou pelvienne, contraception, petits maux de bébé...

Quelque soit votre souci, vous pouvez appeler le service maternité et les salles de naissance 24h/24h et 365 jours par an (03 21 99 11 00)

Une puéricultrice ou une sage-femme est à votre écoute.

Les pédiatres assurent les urgences en salle de naissance et le suivi de votre enfant pendant le séjour en maternité. Vous pouvez également les consulter sur rendez-vous (secrétariat 03 21 31 40 43) pour le suivi de votre enfant à 15 jours , 1 mois.

Supports et associations de soutien à l'allaitement maternel :

Coordination Française pour l'Allaitement Maternel :

www.coordination-allaitement.org

Conseillère en lactation sur annuaire professionnel :

www.consultants-lactations.org

Le Guide de l'allaitement Maternel de l'INPES

(Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé)

La Leache League, soutien téléphonique et internet : 06 89 47 45 82

06 85 72 58 64 mail : boitecontact@llfrance.org

Informations Pour l'Allaitement (IPA) : www.info-allaitement.org

