

| RDV | Le... | Avec ... |
|---|-------|----------|
| Sage-femme à domicile | | |
| Pédiatre ou médecin traitant (15 jours) | | |
| Visite post-natale avec une sage-femme ou un gynécologue obstétricien (6-8 sem) | | |

Le centre hospitalier de Narbonne œuvre chaque jour pour inscrire sa maternité dans une orientation et un engagement éco-responsables. Des gestes simples qui permettront d'apporter une première pierre à un projet ambitieux :

La protection de la planète aujourd'hui pour les enfants de demain...

UN ENVIRONNEMENT SAIN
POUR MON ENFANT DÈS SES
1000 PREMIERS JOURS DE VIE



Des gestes simples pour un lieu de vie plus sain et plus sûr :

- ✓ Aérez la maison quotidiennement
- ✓ Ne fumez ou ne vapotez pas dans la maison ou dans la voiture
- ✓ Évitez les parfums d'intérieur et les aérosols
- ✓ N'exposez pas votre enfant aux ondes et aux écrans (téléphone portable, wifi, tablette, télévision, babyphone)
- ✓ Évitez les produits qui contiennent : parfums, chlore, OGM ou alcool

Hôpital

Urgences pédiatriques 04.68.42.63.44
de 9h à 18h du lundi au vendredi
(ou prise en charge aux Urgences le reste du temps)

Maternité (hospitalisation) 04.68.42.61.53

Consultations de gynécologie 04.68.42.61.57

Maison médicale de garde appelez le 15
du lundi à vendredi de 19h à 00h
le WE de 8h à 00h

Prendre RDV à l'hôpital 04.68.42.62.83

Pour un soutien à la parentalité

Centre Médico-Psychologique : 04 68 42 65 80

Allo-parents-bébé : 0 800 00 3456
(Numéro vert, gratuit et anonyme depuis un fixe)

NUMEROS D'URGENCES

SAMU : 15 ou 112 par téléphone portable

Lactarium de Montpellier 04 67 33 66 99

N'OUBLIEZ PAS !

Votre médecin traitant
votre sage-femme
votre puéricultrice de PMI

SONT À VOTRE ÉCOUTE...



MATERNITÉ

Conseils de Sortie

LE RETOUR A LA MAISON



Chaque couple maman-bébé est différent, ces conseils sont une base pour un échange avec les professionnels de santé.

Saignements, Retour de couche

Les saignements rosés ou foncés qui suivent l'accouchement vont diminuer progressivement puis s'arrêter au bout d'1 à 4 semaines pour reprendre au bout de 6 à 8 semaines : c'est le retour de couche !

Si vous allaitez, il n'interviendra qu'un mois après l'arrêt de l'allaitement maternel.

⇒ *En cas de couleur inhabituelle, d'odeur désagréable, de fièvre, prenez contact avec votre médecin traitant ou votre sage-femme.*

Contraception

Des ovulations sont possibles avant le retour de couche : une contraception vous sera proposée en fonction de vos désirs, qui sera réévaluée plus tard, notamment lors de la visite post-natale.

⇒ *Les rapports sexuels sont à reprendre quand vous vous sentez prête !*

Visite post natale : 6 à 8 semaines

Rendez-vous essentiel après une grossesse, il pourra être pris auprès d'une sage-femme ou d'un gynécologue. Il a pour but de vérifier la bonne réadaptation du corps au post-partum et de reprendre un suivi gynécologique régulier.

En attendant ce RDV : bains, piscine, sport (excepté marché et vélo) et tampons sont déconseillés pendant 3 semaines (col encore ouvert).

⇒ *Eviter de porter trop de poids.*

Si vous êtes porteuse de points, ils cicatriseront tous seuls entre 15 jours et 1 mois.

⇒ *Réaliser une toilette/jour au savon doux jusqu'à cicatrisation des points.*

Poids

Il est conseillé de faire peser régulièrement bébé le 1^{er} mois, par votre sage-femme libérale, médecin traitant ou à la PMI.

⇒ *Rapprochez-vous de votre PMI pour connaître les permanences près de chez vous.*

Suivi médical

Premier rendez-vous à 15 jours de vie. Jusqu'à la fin de sa première année, bébé doit avoir une visite tous les mois avec votre médecin traitant ou votre pédiatre.

⇒ *Pensez à prendre son carnet de santé avec vous !*

Surveillance température

A 48 heures de vie, bébé commence à bien réguler sa température. Contrôlez-lui si vous lui trouvez un changement de comportement (fièvre $\geq 38^{\circ}\text{C}$)

Prévention de la Mort Subite du Nourrisson

Voici quelques consignes de prévention :

- Température de la chambre entre 18-20°C
- Chambre aérée sans tabac ni animaux
- Couchage dans une gigoteuse **sans couverture, sans oreiller, sans doudou ou sans cale bébé !**
- Couchage à plat dos dans un lit à barreaux avec un matelas ferme adapté à la taille du lit, **sans tour de lit**
- En cas de fatigue, n'hésitez pas à passer le relais ou demander de l'aide auprès de votre entourage.

⇒ *Bébé est encore petit, respectez son rythme de sommeil !*

Bain

Il doit rester un moment de plaisir pour vous et bébé !

Il peut être fait à l'heure qu'il vous convient. Il n'est pas nécessaire de le faire tous les jours (eau 37°C). Préparez les affaires à l'avance.

⇒ *Toujours avoir un œil ou une main sur bébé !*

Cordon

Il tombe généralement dans les 10 à 15 jours. Nettoyez-le tous les jours, à chaque change, à l'eau et au savon, jusqu'à ce qu'il tombe. Continuez de nettoyer jusqu'à cicatrisation.

⇒ *S'il suinte ou s'il ne sent pas bon, prenez conseil auprès de votre médecin ou sage-femme !*

Soins du siège

Faites simple : les changes peuvent être faits à l'eau et au savon. Il est important de bien sécher après les changes.

⇒ *L'utilisation de lingettes doit rester très ponctuelle !*

Selles et urines

Bébé doit uriner plusieurs fois par jour : 5 à 6 couches bien mouillées et, avoir des selles au moins une fois par 48 heures.

Et pour finir...

⇒ *Bébé est fragile, évitez les bains de foule*
 ⇒ *En cas de forte chaleur, inutile de proposer de l'eau, le lait artificiel ou maternel suffit !*

N'hésitez pas à aller voir un ostéopathe pour vous et votre enfant dès les premiers mois de vie.