

CENTRE HOSPITALIER
AVRANCHES-GRANVILLE

Le Guide de votre Maternité

Centre hospitalier Avranches-Granville



Bienvenus dans le service de maternité du centre hospitalier Avranches-Granville. Ce document a pour but de vous informer sur l'offre de soin de périnatalité, le déroulement de votre séjour, l'organisation du service et de répondre à vos interrogations concernant la grossesse, l'accouchement et les suites-de-couches. Il vous apportera des

outils pour rendre votre séjour plus agréable. L'équipe médicale et soignante reste à votre disposition pour répondre à vos questions et vous guider.



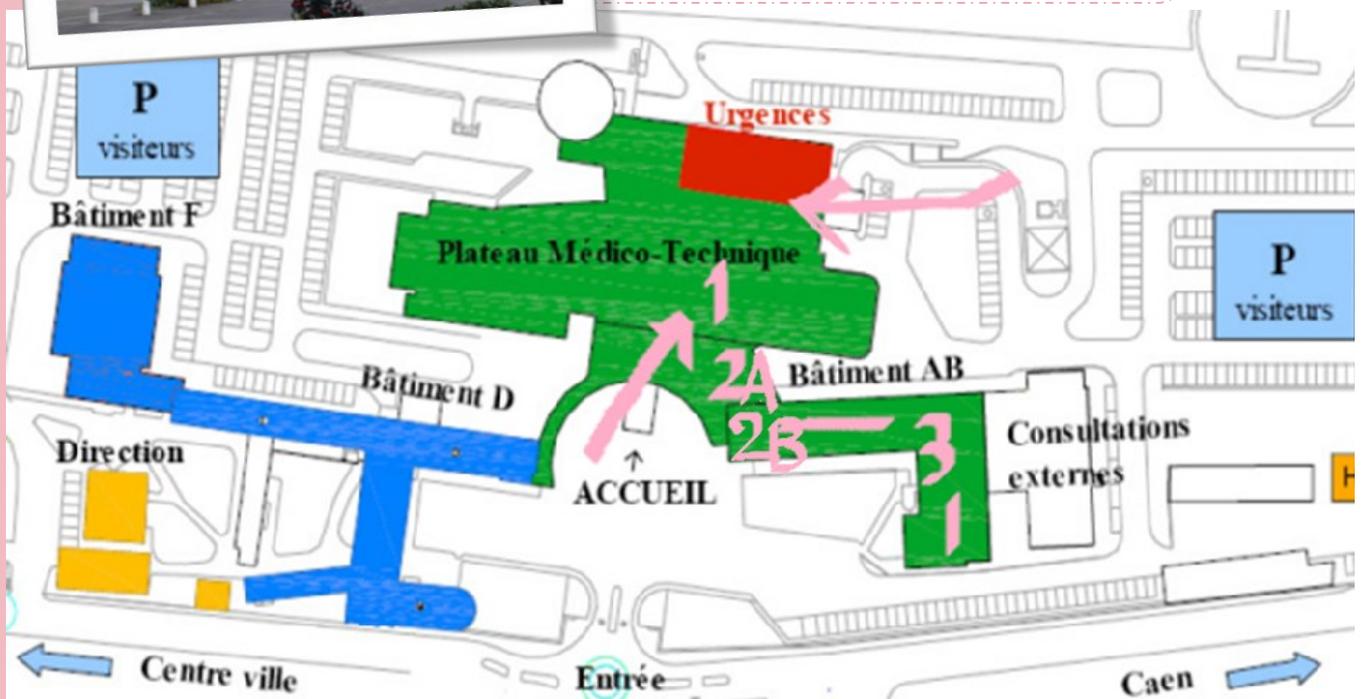
Sommaire :

Venir à la maternité	p4
Nous contacter	p5
Une équipe pluridisciplinaire vous entoure	p6
Faire suivre votre grossesse à l'hôpital	p7
Urgences gynéco-obstétricales	p10
Que dois-je amener à la maternité?	p13
Projet de naissance	p14
Votre séjour	P15
Vous souhaitez allaiter	p18
Vous souhaitez donner le biberon	p20
Conseils de sortie	p22
Numéros utiles	P26

Venir à la maternité



Centre Hospitalier Avranches-Granville
59 rue de la liberté BP 338
50303 Avranches Cedex



La maternité, se situe au niveau 1. On y trouve : le bloc obstétrical (ou urgences gynéco-obstétricales), le bloc opératoire dédié aux césariennes, le service de néonatalogie, le service de suites de couches, les bureaux de consultations.

En journée, l'accès se fait par le hall d'entrée; la nuit, par le service des urgences.

NB : Entre 8h30 et 17h, vous êtes priée de passer d'abord par le bureau des entrées qui vous délivrera un bon de circulation même pour une consultation d'urgence. Merci.

1) Accès salle de naissance et urgences Gynéco-obstétricales (les enfants n'y sont pas admis; la future maman peut se faire accompagner par une seule personne de son choix).

2A) Secrétariat et salle d'attente des consultations de gynécologie, de grossesse et d'échographie

2B) à l'entrée du service ont lieu des consultations de diabète, d'acupuncture, de la psychologue, les cours de préparation

à l'accouchement, le départ de la visite de la maternité... se renseigner au secrétariat.

3) Accès maternité proprement dite.

Le service est en forme de « L ». Dans la première partie sont hospitalisées les femmes hospitalisées pendant leur grossesse, les femmes césarisées et les opérées de gynécologie. Dans l'autre partie, se retrouvent les mamans ayant accouché par « voie basse ». Le service compte 24 lits, en chambres individuelles.

Nous contacter

Les urgences gynéco-obstétricales

24h/24H 7J/7 au niveau 1

02 33 89 40 06

De 7h à 22h, l'accès se fait par la porte principale, sinon par les urgences. Prenez l'ascenseur jusqu'au niveau 1, appelez via le téléphone rouge.

Accueil/ standard du centre hospitalier:..... 02 33 89 40 00

Suites de couches / Hospitalisations : 02 33 89 40 08

Secrétariat des consultations : 02 33 89 40 55
(ouvert du lundi au vendredi, de 9h00 à 17h)

NB : pour des raisons de confidentialité, aucune information vous concernant ne pourra être donnée par téléphone, même à votre famille.

Une équipe pluridisciplinaire vous entoure

Médecins gynécologues-obstétriciens, pédiatres, anesthésistes, sages-femmes, auxiliaires de puéricultures et aides-soignantes assurent une garde 24h/24.

Les gynécologues- obstétriciens :

Dr Christian AMEKOU
Dr Christine CAVANNE
Dr Guillemette FROSSARD
Dr Pierre-Yves MERCIER
Dr Jérôme PHILIPPART
Dr Octavian POP

Les anesthésistes :

Dr Ludovic JEULAND
Dr Olivier JOLYS
Remplaçants

Les pédiatres :

Dr Fatima BOULFRED
Dr Nathalie BURGGRAEVE
Dr Sylvie BUQUET-SAUNIER
Dr Jean-Charles CAUVIN
Dr Vanessa CARFAGNINI
Dr Giovanni FAVARETTO
Dr Sophie LE MARCHAND
Dr Ali MOURTADA

Chef de service :

Dr Octavian PoP

Cadre de Service :

Elodie BOUCHET



En blanc: les médecins, secrétaires, psychologues, diététicienne, kinésithérapeutes, tabacologues, étudiants...

En rose : les sages-femmes

En bleu : les auxiliaires de puéricultures et aides-soignantes

En vert : les agents des services hospitaliers

Faire suivre votre grossesse à l'hôpital

L'agenda de votre grossesse :

	Consultation préconceptionnelle	
	Permet de faire le point sur votre santé et de vérifier que toutes les conditions sont réunies pour le bon déroulement d'une grossesse. Cela permet aussi de vous prescrire des vitamines « périconceptionnelles » pour le bon développement nerveux de bébé.	
1er mois 2 SA = début de grossesse 6 SA = début du 2e mois	Première consultation	
	Rendez-vous à prendre dès que vous vous savez enceinte. Il permettra de réaliser un premier examen et de vous prescrire des analyses de sang et d'urines. Par une sage-femme, un gynécologue ou votre généraliste	
2e mois 11 SA	Consultation du 2e mois	
	Par un médecin (généraliste ou gynécologue) ou une sage-femme.	
3e mois 15 SA	Consultation du 3e mois	1ere échographie vers 11 ou 12SA
4e mois 19 SA	Consultation du 4e mois	Entretien avec une sage-femme de 40min à 1h, il ne s'agit pas d'une consultation, mais d'une discussion autour des sujets qui vous préoccupent (grossesse, accouchement, parentalité)
5e mois 24 SA	Consultation du 5e mois	2 e échographie vers 21-22 SA
6e mois 28 SA	Consultation du 6e mois	Reconnaissance anticipée à faire en Mairie pour les couples non mariés
7e mois 32 SA	Consultation du 7e mois	3e échographie vers 32—33SA
8e mois 37 SA = fin de la prématurité	Consultation du 8e mois	Consultation d'anesthésie vers 35 – 36 SA, que vous désiriez ou non une péridurale, cette consultation est très importante, avant l'accouchement
9e mois 41 SA = terme théorique	Consultation du 9e mois	Les deux dernières consultations de grossesse et celle d'anesthésie doivent se faire dans la maternité où vous accoucherez.
Terme dépassé	Consultations de terme dépassé Si vous arrivez au terme de votre grossesse et que vous n'avez pas encore accouché, une consultation aura lieu le jour de votre terme en salle d'accouchement (voir p11).	
6 semaines après l'acct	Visite post natale : avec une sage-femme ou un gynécologue (de préférence avec celui qui a opéré si vous avez subi une césarienne) ou votre médecin traitant, vers 6 à 8 semaines après la naissance. Ce sera l'occasion de revoir la question de la contraception, de s'assurer que tout va bien après la naissance, et éventuellement de prescrire une rééducation du périnée.	

Les professionnels de santé parlent en semaines d'aménorrhée (SA) c'est-à-dire en nombre de semaines depuis les dernières règles. Ce qui fait 2 semaines de moins si l'on compte en semaines de grossesse.

Si vous le souhaitez, vous pouvez suivre des **cours de préparation à l'accouchement** à débiter vers le septième mois de grossesse (8 séances sont remboursées), et venir **visiter la maternité**. Il vous est également proposé de réaliser un **entretien individuel ou en couple avec une sage-femme** (il n'y a pas d'examen médical, juste une discussion et des informations sur la grossesse, l'accouchement ou les rythmes de bébé... selon vos préoccupations). Une psychologue propose aussi un cours sur les bouleversements psychologiques qui accompagnent la grossesse, l'accueil du bébé dans la famille... Vous pouvez rencontrer une consultante en lactation si vous avez des questions sur l'allaitement.

Le saviez-vous ?

Il est possible de faire suivre votre grossesse par un gynécologue, une sage-femme ou un médecin généraliste. Vous pouvez choisir d'effectuer vos consultations à l'hôpital ou dans les centres de périnatalité de proximité de Granville ou de St-Hilaire-du-Harcouët. Quelle que soit la personne ayant suivi votre grossesse, **les consultations du huitième et neuvième mois, ainsi que la consultation d'anesthésie doivent avoir lieu dans la maternité où vous désirez accoucher**. Toutefois le même personnel travaillant sur Avranches, Granville et St-Hilaire—du-Harcouet, vous pouvez prendre rendez-vous sur les 3 sites.

Toute prise de rendez-vous se fait auprès des secrétariats, il faut prévoir de prendre le rendez-vous plusieurs semaines en avance.

Activités de la maternité (secrétariat : 02 33 89 40 55, de 9h00 à 17h) :

- suivi de grossesses, échographies
- suivi gynécologique préventif, échographie gynécologique, IVG

- consultations de pathologies et de chirurgie gynécologiques (Dr FROSSARD, Dr MERCIER, Dr PHILIPPART, Dr PoP)
- cours de préparation à l'accouchement et visite de la maternité
- aide à l'allaitement par une sage-femme spécialisée (voir en fin de livret)
- consultations avec une psychologue
- consultation de tabacologie (demander le 39 91 au standard de l'hôpital)
- accueil des urgences de gynécologie et d'obstétrique, accouchements et suites de naissances, chirurgie gynécologique (02 33 89 40 06)

Activités du CPP de Granville (secrétariat : 02 33 91 51 43 de 9h à 17h) :

- consultations de gynécologues (Dr CAVANNE et FROSSARD)
- consultations d'infertilité (Dr CAVANNE)
- consultations sages-femmes de grossesse et de gynécologie.
- consultations d'allaitement par une sage-femme spécialisée (cf fin de livret)
- cours de préparation à la naissance classique et en piscine
- rééducation périnéale post-accouchement
- consultations de pédiatrie (Dr BUQUET-SAUNIER)
- consultations avec une psychologue (Mme BRILHAULT)
- consultation de tabacologie (demander le 68 25 au standard de l'hôpital)
- suivi post-natal et pesées de bébé, suivi allaitement
- centre de planification et d'éducation familiales

Activités du centre de St-Hilaire-du-harcouët (secrétariat: 02 33 79 44 92):

- Consultations de suivi de grossesse et du post-partum
- consultations de gynécologie et de contraception par des gynécologues ou des sages-femmes
- échographies (Dr MERCIER et PHILIPPART)
- consultations de diététique, de tabacologie
- suivi post-natal, allaitement et pesées de bébé.
- préparation à l'accouchement
- consultation de pédiatrie (Dr MOURTADA)

Urgences gynéco-obstétricales

Le Bloc obstétrical comprend :

- Deux salles de consultations où vous êtes accueillie et examinée avant d'être orientée en fonction du motif de consultation.
- Une salle de bain et quatre chambres de pré-travail avec douche et télévision.
- Trois salles d'accouchement dont une est plus spécialement destinée aux accouchements « naturels ». Toutes trois sont équipées pour permettre aux femmes de bénéficier d'une péridurale, si elles le désirent.
- Un bloc opératoire dédié aux césariennes.

Le bloc obstétrical est situé au voisinage immédiat de l'unité de néonatalogie.

C'est là qu'ont lieu les consultations d'urgences de gynécologie et les accouchements. Certaines consultations programmées s'y font également en cas de surveillance rapprochée (retard de croissance, surveillance de terme dépassé...).

Par qui serez-vous accueillie ?

Une fois arrivée devant la porte battante du bloc obstétrical, appelez par le téléphone rouge. Un membre du personnel vous répondra et vous demandera l'objet de votre consultation. En fonction de l'urgence, du motif de consultation... une aide-soignante, une sage-femme ou une étudiante vous accueillera et vous emmènera en salle d'examen. Vous serez examinée par une sage-femme ou un interne, qui, si elle (ou il) le juge nécessaire peut faire appel au médecin de garde. Le personnel compte des hommes et des femmes.



Quand venir consulter ?

- > En cas de **contractions utérines répétées**. En fin de grossesse, il faut attendre que les contractions deviennent régulières et douloureuses (vous pouvez vous coucher sur le côté ou prendre un bain, pour voir si elles disparaissent ou si elles progressent en durée et en intensité, et se rapprochent. Pour un premier bébé, on parle souvent de 2h de contractions, toutes les 5 min).
- > La survenue d'une **perte de liquide** doit vous amener à consulter rapidement, même en l'absence de contraction.
- > En cas de **perte de sang**.
- > **Si les mouvements de votre bébé ont anormalement diminué** par rapport à d'habitude.
- > En cas de traumatisme abdominal (choc, chute...)
- > Un symptôme persistant qui vous inquiète (fièvre > 38°C, maux de tête, douleur importante...)

NB : si vous arrivez au terme de votre grossesse (41SA) sans avoir accouché, téléphonez à la maternité vers 8h30-9h pour savoir à quel moment venir nous voir. Une surveillance de terme dépassé comprend une consultation toutes les 48h en salle de naissance, pendant une semaine.

Dans la mesure du possible, une douche et un shampoing sont recommandés avant votre départ pour la maternité. Vous pouvez venir accompagnée de la personne de votre choix (conjoint, mère, amie, sœur...), mais une seule personne est autorisée à pénétrer dans le bloc obstétrical, pour des raisons de sécurité et de confidentialité. Aucun enfant ne sera admis. Merci de respecter les consignes d'hygiène et de discrétion en vigueur : notamment éteindre vos téléphones portables et ne pas filmer en salle d'accouchement.

Après l'accouchement :

L'accouchement est fatigant aussi pour le bébé. Au moment de la naissance, il n'est pas rose immédiatement et ne crie pas toujours. Il n'y a pas pour autant, de motif d'inquiétude. Occasionnellement, il peut être nécessaire de désobstruer les voies respiratoires (glaires, liquide amniotique). Dans ce cas la sage-femme l'emmène dans la pièce voisine, pour un petit « coup de pouce ». Mais généralement, il reste en peau à peau sur votre ventre. Votre enfant est examiné, mesuré et pesé par la sage-femme, dans les deux heures qui suivent la naissance. On vous propose également de faire la première mise au sein ou de donner le biberon selon votre souhait. Vous restez au moins deux heures en surveillance, en salle d'accouchement, avec votre bébé, puis vous êtes conduite dans votre chambre.

Cas particulier d'une naissance par césarienne :

Pour une césarienne programmée, le père peut être autorisé à vous accompagner au bloc opératoire. En cas de césarienne en cours de travail ou « en urgence », il est invité à patienter à proximité du bloc, puis à rejoindre le pédiatre qui s'occupe de votre enfant. Une fois le bébé séché, la sage-femme vient vous le présenter, mais ne peut pas trop s'attarder car il fait relativement froid au bloc opératoire. A votre sortie de salle, vous retrouvez le père et l'enfant pour quelques minutes, avant d'être conduite en salle de surveillance post-opératoire pour deux heures. En vous attendant, le père reste aux côtés de votre enfant, est associé à ses premiers soins, et se voit généralement proposer le « peau à peau ». Puis, vous le retrouvez dans votre chambre, où vous pourrez faire mieux connaissance avec votre bébé.



Que dois-je amener à la maternité ?

-> Les documents à fournir :

- Quel que soit le motif de votre consultation, n'oubliez pas votre dossier de suivi de grossesse, vos échographies et vos résultats d'examens (si le laboratoire vous les fait parvenir par mail, pensez à les imprimer ou demandez leur de le faire).
- Votre carte de groupe sanguin
- Votre carte vitale et votre pièce d'identité pourront vous être demandée par le bureau des entrées
- Le livret de famille si vous êtes mariée ou si vous avez déjà des enfants. A défaut, une pièce d'identité.
- Si vous n'êtes pas mariée, n'oubliez pas la reconnaissance anticipée (si vous n'avez pas eu le temps de la faire, votre enfant portera forcément votre nom, du moins jusqu'à ce que le père aille le reconnaître en mairie. Il dispose pour cela de 5 jours ouvrés après la naissance.)

-> Pour vous :

- Brumisateur
- Réveil, veilleuse (éventuellement) , boules quies
- Stylo
- Serviettes hygiéniques
- Slips jetables (à choisir deux tailles au-dessus)
- Soutien-gorge d'allaitement si vous désirez allaiter (à choisir deux tailles au-dessus et un bonnet au dessus), coussinets d'allaitements.
- Crème pour mamelons (toujours si vous désirez allaiter) à base de lanoline pure (Lansinoh, Purelan...)
- Vêtements, nécessaire de toilette (un savon neutre ou spécial hygiène intime), serviettes de toilette.
- Argent (chèque de caution pour la télévision).
- votre coussin d'allaitement si vous le souhaitez.

-> Pour le bébé :

- Thermomètre rectal à embout souple, thermomètre pour le bain
- Couches 3-5kg (seul le premier paquet vous sera fourni par la maternité)
- 2 turbulettes ou « gigoteuses »
- Vêtements : 7 pyjamas, 7 bodys, 3 brassières de laine, 7 paires de chaussettes, 1 bonnet



NB : évitez de laisser de l'argent ou des objets de valeur dans votre chambre.

Vous avez un projet de naissance ?

- > Si vous avez des idées précises ou des souhaits particuliers pour votre accouchement, il est préférable d'en parler avant, avec un membre de l'équipe obstétricale. Le médecin ou la sage-femme vous expliquera ce qui est envisageable pour votre bien-être et votre sécurité.
- > De manière générale, **la politique de l'établissement repose avant tout sur le respect de la physiologie**. Si votre grossesse ne présente pas de risque particulier, **le monitoring sans fils par télémétrie** est tout à fait possible. Tant que l'enregistrement de votre bébé est satisfaisant et tant que vous gérez naturellement la douleur liée aux contractions, cette méthode peut être utilisée, afin de vous permettre de marcher, de prendre une douche et de faire du ballon.
- > **la péridurale** n'est en aucun cas obligatoire. Elle peut être encouragée en cas de grossesse gémellaire ou d'accouchement par le siège. Sinon elle n'est réalisée qu'à votre demande, si les conditions médicales sont réunies (dilatation, absence de fièvre...) et si l'anesthésiste est disponible. Cela nécessite un monitoring continu : cœur fœtal, cœur maternel et tension, ainsi qu'une perfusion.
- > **La perfusion** est nécessaire pour l'accouchement (pour le cas rare où surviendrait une hémorragie), mais elle peut être posée en fin de travail, elle ne contient alors qu'un soluté d'eau salée. Au moment où le bébé sort, est injectée une ampoule d'ocytocine qui a largement prouvé son efficacité pour prévenir les hémorragies.
- > Vous pouvez discuter de la **position d'accouchement** avec la sage-femme qui vous prendra en charge le jour J. A ce moment, seules la sage-femme et l'auxiliaire de puériculture sont présentes. Le médecin n'est appelé qu'en cas d'anomalie.
- > A la naissance, **le bébé** sera mis en peau à peau, puis sera examiné dans les 2 heures qui suivent. Il bénéficiera d'une désobstruction naso-pharyngée et d'un collyre antibiotique pour prévenir les infections oculaires.

Votre séjour

⇒ La journée :

Le service est sectorisé: d'un côté les accouchements physiologiques, de l'autre les césariennes, la gynécologie et les grossesses pathologiques. S'y répartissent une à deux sages-femmes, deux ou trois auxiliaires de puéricultures, et deux agents des services hospitaliers. Le pédiatre passe le matin.



Journée type :

- Entre 7h30 et 8h30, les petits déjeuners sont servis en chambre
- A partir de 8h30, les auxiliaires de puéricultures (ou les aides-soignantes) passent dans les chambres pour vous aider au bain de votre enfant et vous donner des conseils de puériculture. Si vous avez besoin d'aide pour mettre votre enfant au sein ou pour donner le biberon vous pouvez les appeler à tout moment. Entre 8h et 14h, la sage-femme passe également dans votre chambre pour vous examiner et s'assurer que votre bébé va bien . Elle effectue les soins (pansements...) et vous donne des médicaments si nécessaire. Vous pouvez aussi lui demander des conseils ou lui poser des questions.
- Le ménage est également fait le matin.
- Le repas du midi est servi entre 12h et 12h30
- L'après-midi est consacrée au **repos**, tétées, changes, surveillance médicale et aux visites (avec modération)....diner à 18h45.

Téléphone, télévision et WIFI:

Ils sont gérés par une entreprise privée : Sodexo. Vous pouvez les faire brancher de 8h à 17h à l'accueil de Sodexo (cafeteria dans le hall d'entrée). Il vous sera demandé une caution pour la télécommande. Les tarifs sont affichés à l'accueil.

⇒ Durant la nuit :

La nuit, sont présentes une sage-femme et une auxiliaire de puériculture. Elles sont là pour répondre à vos questions. N'hésitez pas à appeler si avez besoin d'aide. Les bébés passent la nuit avec leur mère, et le personnel de nuit se rend dans votre chambre à votre demande pour vous aider aux mises au sein ou à changer votre enfant.



Dormir avec son bébé ?

Tout naturellement, vous avez peut-être envie de rester au plus près de votre enfant en le prenant avec vous dans le lit. Mais cela présente quelques risques et certaines précautions doivent être prises. Les lits de l'hôpital ne sont pas conçus pour prévenir les risques de chute ou de malaise de votre bébé. Toute situation alourdissant votre sommeil, doit vous faire préférer le berceau, l'endroit le plus conseillé pour la sécurité de votre enfant.

Voici les recommandations de l'OMS (organisation mondiale de la santé) :
« *il ne faut pas dormir avec votre bébé :*

- *immédiatement après l'accouchement*
- *si vous êtes très fatiguée (ce qui est souvent le cas durant les premières nuits qui suivent l'accouchement)*
- *si vous êtes malade (enrhumée)*
- *si vous fumez*
- *si vous prenez certains médicaments*
- *si vous n'allaites pas votre enfant »*

Si vous décidez tout de même de dormir avec lui : faites attention à ce qu'il ne tombe pas, ne le couvrez pas (pas de couverture), couchez-le à plat dos sur le matelas.

⇒ Les « rendez-vous » du séjour :

Les jours suivant l'accouchement sont appelés : J0 (le jour même de l'accouchement), puis J1 (le lendemain), J2, J3....

- Le premier jour, généralement votre bébé est examiné par le pédiatre dans la matinée (sauf si l'examen a été fait en salle d'accouchement). Vous êtes bien entendu invitée à assister à cet examen avec le papa.
- A J3 ou J4, selon l'heure de naissance, sera réalisé le test de Guthrie. Il s'agit d'un dépistage national de 5 maladies congénitales rares. Il se fait en prélevant quelques gouttes de sang de votre bébé, que l'on met sur un papier buvard. Le prélèvement se fait au talon ou sur la main, au moins 72h après la naissance. Le buvard est envoyé à Caen, où il est analysé dans les 3 semaines. Si tout va bien, vous ne recevrez pas de nouvelles (ni de résultats).

La psychologue passe dans le service chaque mardi, jeudi et vendredi, et se propose de voir chaque femme qui le désire. Des représentants de la sécurité sociale passent également pour vous proposer une prise en charge Prado avec deux visites de sages-femmes libérales à domicile, lors de votre retour à la maison. Vous pouvez demander à rencontrer l'assistante sociale, la kinésithérapeute ou la tabacologue.

⇒ **La sortie**

La durée du séjour varie selon le mode d'accouchement, votre santé et celle de votre bébé : **généralement vers J3-J4 pour un accouchement par les voies naturelles, vers J5 pour une césarienne**. Vous pouvez en discuter avec la sage-femme au cours de votre séjour. Si la sage-femme ne voit pas de contre-indication à votre sortie, elle en parle au pédiatre qui donne son accord ou pas, le jour même de la sortie. (Les conditions de sortie sont : une bonne reprise de poids, un allaitement qui fonctionne bien, une absence de jaunisse, et bien sûr que vous vous sentiez prête). La veille de la sortie ou le matin même, vous êtes vue par un interne de gynécologie



ou une sage-femme qui vous examine et vous prescrit, entre autres, une contraception. Votre enfant est vu par le pédiatre qui s'occupe des prescriptions le concernant .

Les sorties se font tous les jours, en fin de matinée, (si vous sortez un dimanche, pensez à faire acheter du lait avant).

Vous souhaitez allaiter

L'équipe soignante est là pour vous soutenir dans votre projet. Les questions sont les bienvenues. Si vous n'êtes pas sûre de votre choix, vous pouvez essayer la tétée d'accueil. Il n'y a aucune obligation. Avant l'accouchement, vous pouvez consulter une conseillère en lactation qui vous informera plus précisément sur l'allaitement, son démarrage et sur le rythme de l'enfant.

L'allaitement maternel est à la demande, ou plutôt « à l'éveil ». Les tétés sont fréquentes et irrégulières. Il n'y a pas de durée minimum entre les tétés. Un nouveau-né ne fait pas de caprice. Les premiers jours, ils sont souvent très demandeurs (même la nuit). En effet, le bébé passe d'une alimentation continue par le cordon ombilical à une alimentation discontinue. Il est donc normal que les tétés soient fréquentes. Puis leur rythme se régularise dans les jours qui suivent la montée laiteuse. De même la durée des tétés dépend de l'efficacité avec laquelle votre enfant tète.

Il est préférable de proposer les deux seins à chaque tétée.

Les tétines sont déconseillées en cas d'allaitement.

Il est important d'adopter une position agréable pour votre confort, celui du bébé et pour prévenir l'apparition des crevasses. La mise en route de l'allaitement n'est pas toujours facile, n'hésitez pas à demander de l'aide lors de la mise au sein.

Le premier lait est appelé colostrum, il est peu abondant, mais très concentré en protéines et en anticorps (adapté au petit volume de l'estomac de l'enfant qui augmente de jour en jour). **Au bout de 3 ou 4 jours, a lieu la « montée de lait »** qui se manifeste par une augmentation importante du volume de lait produit et peut s'accompagner d'une tension plus ou moins importante des seins pendant 24 à 48h.

L'équipe vous apprendra à identifier une « tétée efficace » aux bruits de déglutition de votre bébé et aux mouvements de sa mâchoire, et ainsi à savoir lorsqu'elle est finie. La tétée peut s'accompagner de sensations de picotements dans les seins et de contractions utérines.

La **césarienne** n'est pas une contre-indication à l'allaitement, il vous faudra juste un peu plus d'aide et de soutien car vous serez moins autonome au début.

Si votre bébé est hospitalisé en **néonatalogie**, vous pourrez l'allaiter sur place, avec l'aide des infirmières puéricultrices et/ou peut-être tirer votre lait dans votre chambre.

A la maison : ayez confiance en vous et si vous en ressentez le besoin, consultez une conseillère en lactation. Un bébé allaité bien hydraté mouille ses couches 5-6 fois/j, et a des selles jaunes typiques de l'allaitement au moins 3-4 fois/j (toutefois vers 6 à 8 semaines, un enfant peut ne plus avoir de selles aussi souvent, il ne s'agit pas de constipation, le lait est juste parfaitement adapté à ses besoins). Une bonne prise de poids confirmera que l'allaitement fonctionne bien (il vaut mieux faire peser votre bébé une fois par semaine le premier mois).

La pilule même micro-progestative prise trop tôt peut avoir un impacte sur la production lactée. Il est conseillé d'attendre 6 semaines après



l'accouchement avant de débiter une pilule compatible avec l'allaitement. Par contre dès 3 semaines après l'accouchement il faut avoir recours à une contraception locale (préservatifs et/ou spermicides en cas de rapport entre 3 et 6 semaines suivant l'accouchement).

Si vous désirez reprendre le travail, vous pouvez vous faire conseiller et louer un tire-lait, vous pouvez aussi congeler votre lait pour les moments où vous serez absente. Si vous voulez sevrer votre bébé, prévoyez 3 semaines et supprimez une tétée tous les 2 ou 3 jours. Vous pouvez également venir à l'hôpital en consultation d'allaitement pour être accompagnée, ou appeler une association d'allaitement (voir en fin de livret).

Mémo : conservation du lait maternel

- > 4h maximum à température ambiante (20-25°C) entre le début du recueil et la fin de la consommation.
- > 48h au réfrigérateur
- > 4 mois au congélateur (-18°C)

Vous souhaitez donner le biberon

A la maternité, des biberons prêts à l'emploi vous sont fournis. Ils peuvent être donnés dans les $\frac{3}{4}$ d'heure qui suivent l'ouverture, à température ambiante ou chauffés avec un chauffe-biberon (généralement le temps de changer votre enfant). Secouez le biberon, vérifiez bien la température du lait, en déposant

une goutte sur votre avant-bras. Ne réchauffez pas une deuxième fois le biberon.

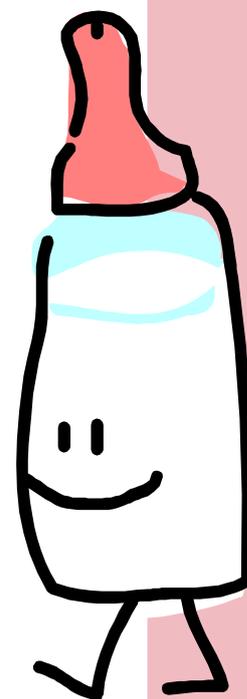
Installez-vous confortablement. Installez votre bébé en position demi-assise, pas trop allongé, contre vous. L'orifice de la tétine doit se trouver tourné vers le palais du bébé. Si le lait coule trop vite, serrez bien la bague de la tétine. Il est conseillé de faire au moins une pause au milieu du biberon pour favoriser la digestion et le « rot ».

A la fin, tenez votre enfant en station verticale, contre vous, pendant une vingtaine de minutes. Il vaut mieux attendre 3-4 heures entre deux biberons pour faciliter la digestion.

Un bébé peut prendre jusqu'à 20cc le premier jour, puis on augmente les rations de 10cc par jour.

A la maison : vous pouvez utiliser le même lait qu'à la maternité (s'il convient bien à votre bébé) sous sa forme de lait en poudre. Pour le reconstituer, utilisez de l'eau minérale. Versez l'eau dans le biberon (30ml pour une dose de lait, 60 pour deux mesures...) puis ajouter le lait en poudre avec la mesure fournie (la mesure doit être rase), secouez. Vous pouvez le donner à température ambiante (il doit être bu dans l'heure) ou le chauffer au bain-marie ou chauffe biberon (il doit être bu dans la demi-heure). Le micro-onde augmente le risque de brûlure. Secouez bien le biberon pour homogénéiser la température, et testez un peu de lait sur l'intérieur de votre bras.

Il n'est pas obligatoire de stériliser les biberons. Lavez-les immédiatement après usage, avec un peu de liquide vaisselle à l'aide d'un goupillon, n'oubliez pas la tétine et la bague. Rincez bien à l'eau très chaude (60°C), laissez sécher sans essuyer, et conservez dans un endroit propre. Par précaution, vous pouvez les stériliser jusqu'aux 4 mois de votre bébé.



Mémo : lait artificiel

Conservation du lait artificiel :

1h à température ambiante
1/2h une fois réchauffé
24h au réfrigérateur
Ne se congèle pas

Rations théoriques : 6 à 7 biberons /jour

5^{ème} jour : 60 ml (Deux mesures de lait en poudre)
2^{ème} semaine : 90ml (trois mesures)
3^{ème} semaine : 105 ml (trois mesures et demie)
Fin du 1^{er} mois : 120 ml (quatre mesures)

Conseils de sortie

⇒ Conseils de puériculture :

Il est conseillé de faire peser votre bébé une fois par semaine au début. Pour cela, vous pouvez vous rendre à la PMI, prendre rendez-vous avec une sage-femme du CPP de Granville ou de St-Hilaire, ou une sage-femme libérale. Une puéricultrice de la PMI peut également se rendre à votre domicile. Ça peut être l'occasion de discuter biberons ou allaitement ou de tout autre sujet qui vous inquiète. Une sage-femme de l'hôpital propose également des consultations spécialisées pour l'allaitement (voir en fin d'ouvrage). Il est recommandé de prendre rendez-vous avec un pédiatre ou un généraliste entre le 6e et le 10e jour de votre enfant. Ensuite, il doit être vu en consultation par un médecin tous les mois, les 6 premiers mois.

Soins de cordon :

Lavez-vous les mains avant chaque soin de cordon. N'hésitez pas à nettoyer le cordon à chaque change avec de la biseptine (ajoutez du cicalfate s'il a besoin d'être séché). La chute du cordon va se produire au bout de 10 à 15

jours. Continuez à nettoyer pendant environ une semaine avec un coton-tige imbibé de biseptine tant que le nombril n'est pas complètement cicatrisé. L'apparition d'une rougeur et/ou d'un écoulement doit vous amener à consulter.

La toilette :

- Salle de bain chauffée autour de 22° c
 - Eau du bain à 37,0° c (même avec un thermomètre de bain, vérifiez toujours la température de l'eau avec votre avant-bras).
 - Savonnez votre enfant en dehors du bain en commençant par le crâne, le corps, les membres en insistant sur les plis et terminez par le siège. Rincez l'enfant dans le bain. Terminez la toilette par le visage (à l'eau claire), les oreilles, les yeux et le nez (au sérum physiologique)
- Il n'est pas forcément nécessaire de laver votre enfant chaque jour. Si vous souhaitez utiliser une crème hydratante, utilisez un produit formulé pour les bébés ou une « cold-cream » (évitez l'huile d'amande douce qui peut être allergisante).



Conseils généraux :

Inutile de prendre la température chaque jour. Faites-le s'il vous semble que votre enfant a chaud ou froid ou s'il pleure beaucoup. **En cas de température supérieure à 38°c**, mettez votre enfant en body, donnez-lui du doliprane (pipette avec dosage/poids) et consultez un médecin (le dimanche et la nuit, allez aux urgences pédiatriques).

Un enfant peut sortir en extérieur dès la reprise de poids. Inutile de trop le couvrir : une épaisseur de plus que vous.

Couchez votre enfant sur le dos. Préférez une « turbulette » ou « gigoteuse » (adaptée à la taille de votre enfant) à une couverture. Les doudous doivent être placés de préférence au pied du lit pour prévenir les risques d'étouffement. Si vous désirez surélever la tête de votre enfant, n'utilisez pas d'oreiller, ou alors mettez le sous le matelas.

Alternez la position de la tête de bébé (côté droit/ côté gauche).



La température de la **chambre** du bébé doit être autour de **19-20°C** (s'il fait très chaud aérez le matin tôt et le soir, fermez fenêtres et volets la journée).

Ne fumez pas dans la maison.

Un bébé ne doit pas sortir en période de **chaleur estivale** (entre 12h et 16h). N'hésitez pas à souvent lui proposer le sein ou des biberons d'eau minérale en cas de grande chaleur. Il ne doit pas être exposé au soleil la première année.

Un bébé ne doit pas être secoué. Toute jeune maman peut se sentir « à bout », épuisée et ne plus savoir comment répondre aux pleurs de son bébé (qui est propre, a mangé, n'a pas de fièvre, et continue de pleurer malgré les câlins). Dans ce cas, laissez votre enfant seul dans son berceau et demandez de l'aide à votre entourage.

Les vitamines doivent être données à part (pas dans les biberons), directement dans la bouche, au creux de la joue, pas vers le fond de la gorge.

⇒ En ce qui vous concerne :

Les Lochies :

Les saignements s'estompent progressivement et durent en moyenne 3 semaines. Il peut y avoir des pertes plus abondantes 10 à 12 jours après l'accouchement, et ce pendant 24 à 48h. C'est ce qu'on appelle le petit retour de couches (qui correspond à la chute de la plaie placentaire). Mais il n'existe pas toujours. Tant qu'il y a des saignements, le col de l'utérus est encore ouvert. Il faut, en conséquence, éviter de prendre des bains, d'aller à la piscine ou d'utiliser des tampons, qui favoriseraient la remontée des germes. Pour la même raison, il vaut mieux avoir recours à des préservatifs si vous avez des rapports durant cette période. Les contraceptions progestatives (optimizette, implant... peuvent prolonger les saignements, de manière normale. Si cela vous gêne, consultez, mais n'arrêtez pas votre contraception (le risque de grossesse est réel).

Le « retour de couches » :

Il s'agit des premières règles. Elles se produisent généralement 6 à 8 semaines après l'accouchement. Mais l'allaitement peut retarder leur survenue. **Toutefois une absence de règles ne signifie pas une absence d'ovulation.** Un risque de grossesse existe dès 3 semaines après l'accouchement. Il faut donc prévoir **une contraception** en cas de reprise des rapports. Discutez-en avec la sage-femme au cours de votre séjour ou posez la question à l'interne le jour de votre examen de sortie.

La visite du post-partum et la rééducation périnéale :

La question de la contraception pourra être revue à cette occasion. Prenez rendez-vous avec votre généraliste, votre gynécologue habituel (ou avec celui qui a pratiqué la césarienne, le cas échéant), ou avec une sage-femme, **6 à 8 semaines après l'accouchement.** C'est à ce moment que sera évaluée l'opportunité d'une rééducation périnéale (si vous aviez des fuites urinaires pendant la grossesse ou après, n'hésitez pas à le signaler). La rééducation périnéale peut se pratiquer avec une sage-femme ou avec un kinésithérapeute. Elle vise à retrouver une bonne statique pelvienne, à prévenir les descentes d'organes et les incontinences de « l'âge mûr ». Elle doit précéder toute forme de rééducation abdominale (en effet les efforts musculaire abdominaux font pression sur le plancher pelvien). Evitez le sport, les charges lourdes, surtout si vous avez eu une césarienne.

Baby-blues et dépression du post-partum :

La chute des hormones provoque souvent une baisse de moral dans les premiers jours qui suivent l'accouchement. Le retour à la maison, souvent très attendu (pour son calme et son intimité), est parfois mal vécu. Après avoir été très entourée à la maternité, certaines mamans se sentent perdues et isolées. **Mais ces sentiments d'abattement, de**



solitude ou d'incapacité ne doivent pas s'installer durablement. La dépression du post-partum est un phénomène assez répandu dont il ne faut pas avoir honte. Il faut consulter, une aide réelle peut vous être apportée. Les psychologues du service, notamment, sont habituées aux problématiques liées à la maternité, n'hésitez pas à prendre rendez-vous.

Reprise des rapports sexuels :

Il n'existe pas de bonne date, **il faut seulement se sentir prête.** Si vous avez eu une déchirure périnéale ou une épisiotomie, la cicatrisation est globalement faite au bout d'un mois. Vous pouvez masser la cicatrice entre vos doigts pour l'assouplir. Il existe une baisse de libido physiologique après l'accouchement. La sécrétion de prolactine peut provoquer une sècheresse vaginale. L'usage de lubrifiant peut vous aider. Parlez-en à votre médecin ou à votre sage-femme lors de la visite du post-partum.

Numéros utiles

Maternité d'Avranches :

Urgences, salle de naissance :02 33 89 40 06
Suites de couches : 02 33 89 40 08
Secrétariat des consultations : 02 33 89 40 55
(ouvert du lundi au vendredi, de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h30)

Centre Périnatal de proximité (CPP) de Granville :

Secrétariat : 02 33 91 51 43
Rue des menneries 50 400 Granville, au sein de l'Hôpital.

Consultations de St-Hilaire-du-Harcouët :

Secrétariat.....02 33 79 44 92

PMI (Protection Maternelle et infantile) de la manche :

Avranches :

02 33 89 27 60
De 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h
Centre médico-social
Place du Marché 50 300 Avranches

Granville :

02 33 91 14 00
De 8h30 à 12h et de 13h30 à 17H
Centre médico-social
15 avenue de la gare 50 400 Granville

Coutances :

02 33 76 79 00
Centre médico-social
8 boulevard Alsace Lorraine 50 207 Coutances

St-Hilaire-du-Harcouët :

02 33 69 28 00
De 8h30 à 12h et de 13h30 à 17H
Maison des services publics et sociaux
65 place Delaporte 50 600 St-Hilaire-
du-Harcouet

St Lô :

02 33 77 25 30
Centre médico-social
rue de la libération 50 008 St-Lô cedex



Une équipe est à votre écoute, du lundi au vendredi, de 10h à 21h, si vous avez une inquiétude ou une question sur votre bébé

Associations allaitement

Rénoal mont St-Michel :

permanence téléphonique à lieu tous les jours de 8h à 22h au 06 31 71 89 41.

Adresse mail :

renoalmontsaintmichel@gmail.com

Les mamans bénévoles de Renoal Mont Saint Michel vous invitent à des réunions régulières tout au long de l'année à Granville et à Avranches pour échanger autour de l'allaitement, répondre à vos questions, vous soutenir...

Rénoal St Lô :

06.70.06.90.29

Rénoal Caen :

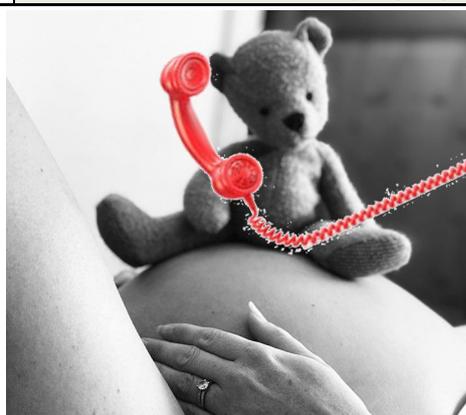
06.13.40.83.89

La Leche League - Bocage Normand :

09 65 21 98 64

Sages-femmes libérales de la manche :

autour d'Avranches	Sourdin Anne	8bis place Carnot 50300 Avranches
	Rivière Nathalie	02/33/68/23/24
	Celik Jeanne Anne Céline	3bis rue du 4e division blindée américaine 50300 Aavranches 02/33/59/34/00
autour de St Hillaire du Harcouet	Rey-Frade Paloma Dolley Anne-Laure	2 rue du jardin 50730 st Martin de landelles 06/64/88/23/63 paloma.rey-frade@laposte.net
autour de Villedieu les Poêles	Enault Florence	24 rue du général de Gaulle 50800 villedieu les Poêles 02/33/69/14/36
autour de Granville	Guillemet Brigitte	35 rue des Routils 50400 Granville
	Boudant Anne-Sophie	02/33/90/41/10 annesophieboudant@gmail.com
	Manuel Voisin	centre aquasanté 31 Rue Ampère, 50380 Saint-Pair-sur-Mer 02/33/76/87/13
autour de Coutances	Blaise Catherine	1 boulevard de Verdun 50200 Coutances 06/78/41/30/44
	Breton Lénaïg	7 rue pommiers 50230 Agon Coutainville 06/37/44/82/32
	Deneuve Clarisse	10 rue des écoles 50270 Barneville Carteret 06/89/93/28/04
	Desnots Catherine	721 rue Amiral 50200 Tourville sur Sienne 06/78/83/08/86
autour de Vire	Baumel Elodie Husnot Anita	42 bis rue andre Halbout 14500 Vire 06/35/92/52/86



Les plus...

Consultations allaitement :

Vous pouvez rencontrer une sage-femme consultante en lactation, Myriam Lafon : en prénatal, pour un entretien spécifique sur l'allaitement ou en post-natal, pour une consultation avec votre nouveau-né. Il peut s'agir, simplement de faire le point sur votre allaitement que le démarrage ait été facile ou compliqué, pour se rassurer. La consultation peut également se dérouler autour d'un problème: reprise lente de poids, crevasse, engorgement, mastite, pleurs de bébé, douleurs de seins.... Vous pouvez aussi la rencontrer pour organiser votre reprise de travail en continuant d'allaiter ou pour le sevrage. Ces consultations durent de 45 minutes à 1 heure. Vous pouvez prendre rendez-vous auprès du secrétariat de gynécologie d'Avranches (02 33 89 40 55) ou au CPP de Granville (02 33 91 51 39).



Vous pouvez aussi faire peser votre enfant chaque semaine, après la naissance à Avranches, Granville ou St-Hilaire



Psychologues :

Si vous ressentez le besoin d'être écouté(e) ou d'être accompagné(e), une aide psychologique peut vous être proposée. Vous serez alors accueilli(e) par une psychologue sur rendez-vous, de façon confidentielle. A Avranches (02 33 89 40 55), avec Lucile Berhelot et Patricia Brilhaut. A Granville avec Mme Brilhaut (02 33 91 51 43). Les consultations sont gratuites en période périnatale.

Préparation à la naissance en piscine:

1h de préparation avec une sage-femme du centre hospitalier Avranches-Granville dans le nouveau centre aquatique de Granville, l'Hippocampe.

Un bassin privatisé, de 1m à 1m35 de profondeur ; une eau à 31 degrés (il n'est pas nécessaire de savoir nager).

La préparation en milieu aquatique améliore le contrôle et la capacité respiratoire, prévient les douleurs lombaires et les sciatiques, améliore le retour veineux et le transit. Elle combat la prise de poids et le diabète de grossesse.

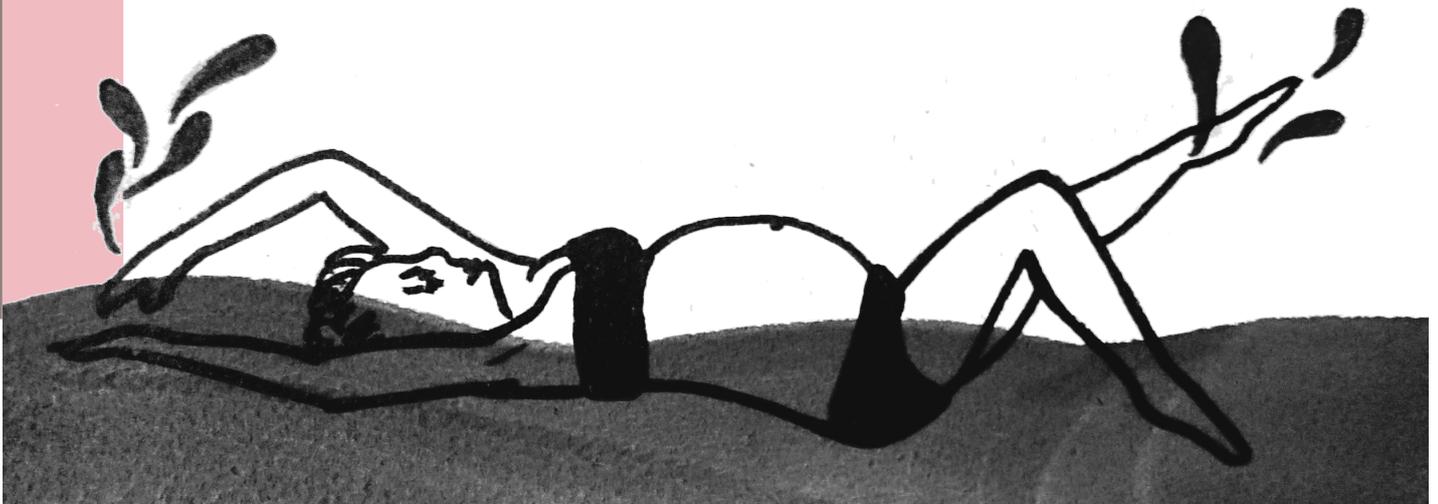
Enfin, l'eau favorise la relaxation, l'écoute du corps et des sensations. Elle favorise la prise de conscience du bassin et du périnée.

L'entrée à la piscine est de 10 euros (à régler sur place lors de chaque séance).

Quand au tarif du cours en lui-même, la sécurité sociale prend en charge 8 séances de préparation à la naissance. Vous pouvez donc choisir parmi les possibilités suivantes et panacher l'ensemble :

- des cours de préparation classiques (habituellement dispensés au nombre de 6, nous vous proposons un condensé de 3 cours)
- Des cours en piscine (de 1 à 8)
- Un entretien prénatal individuel de 45min (seule ou en couple)
- Une visite de la maternité d'Avranches

Il n'est pas nécessaire de savoir nager. Plus d'information et inscription auprès du CPP de Granville au 02 33 91 51 43 .





L'équipe de la maternité
d'Avranches-Granville.



Retrouvez l'équipe sur facebook:

L'équipe de la maternité d'Avranches





Une grossesse sereine
Un bel accouchement
Un bon séjour

En sécurité
Dans le
respect