



Pas-de-Calais

Bientôt
maman

Conseils aux futurs parents

Service Départemental
de la Protection
Maternelle et Infantile
Tél. 03 21 21 65 78



Bébé



Enfant



Ado



Couple



Famille

EN ATTENDANT BÉBÉ...



Pensez à remplir le congélateur pour assurer les repas lors du retour à la maison.

La valise de bébé



- Environ 6 bodies
- 3 à 4 brassières en laine
- 6 pyjamas
- 2 gigoteuses
- Paires de chaussons et de chaussettes
- 2 petits bonnets
- Petite couverture en polaire
- Serviettes
- Bavoirs
- Vêtements

Pour la toilette :

- Savon
- Cotons tissés spécial bébé
- Thermomètre
- Thermomètre de bain
- Brosse

Pour le change :

- 1 paquet de couches
- Liniment oléo calcaire
- Carrés de coton
- Crème pour le change
-

De préférence, le linge de bébé est à laver avec une lessive hypoallergénique.

La valise de maman



- Vêtements confortables
- Linge de toilette
- Trousse de toilette
- Slips en filet ou slips jetables
- Serviettes périodiques épaisses
- Brumisateur
- Appareil photo, magazines, carnet d'adresses, livres...

Si vous allaitez :

- Soutiens-gorge d'allaitement
- Coussinets



La valise familiale

- Livret de famille ou pièce d'identité
- Reconnaissance anticipée
- Carnet de maternité
- Carnets de vaccination de papa et maman
- Carte de sécurité sociale
- Carte de mutuelle ou attestation de CMU
- Carte de groupe sanguin
- Échographies
- Bilans sanguins
- Fiche d'anesthésie



Oui... Mais pas trop vite...

De quelques heures à quelques jours avant l'arrivée de bébé, quelques signes avant-coureurs :

- Sensations d'énergie et de vitalité

Energie débordante, envie de grands ménages... apparaissent.

- Perte du bouchon muqueux

Le col de l'utérus pendant la grossesse est fermé par un bouchon muqueux que l'on peut perdre en fin de grossesse (perte glaireuse, épaisse plus ou moins colorée).

Pas d'affolement, ce n'est pas un motif de consultation aux urgences.

PATIENCE !!!

Le travail se prépare, l'accouchement approche, mais ce n'est pas encore le moment d'aller à la maternité.

Ça y est... c'est le moment de partir...

- Contractions

Depuis 1 heure, l'utérus se contracte et se relâche toutes les 5 minutes, comme une forte douleur de règles.

Si un bain soulage les contractions, c'est un faux-travail, patience et repos.

Si après le bain, les contractions persistent, **en route pour la maternité.**

Prévoir le temps de trajet.

- Perte des eaux

Bébé baigne dans une poche remplie de liquide amniotique. Si elle se rompt ou se fissure (c'est un écoulement tiède comme une fuite urinaire), **il faut se rendre à la maternité même sans contractions.**

- Jour du terme

Bébé se fait attendre, **en route pour la maternité.**

MAIS AUSSI

*En cas de saignements
ou si bébé bouge moins,
en route pour
la maternité.*

LA PÉRIDURALE, DES QUESTIONS ?

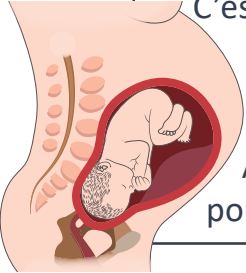
Qu'est-ce que c'est ?

Une injection réalisée par un anesthésiste pour supprimer ou atténuer les douleurs associées aux contractions utérines.

C'est un choix qui se prépare en fin de grossesse avec l'anesthésiste.

Est-ce efficace ?

À ce jour, c'est la méthode la plus efficace pour soulager les douleurs de l'accouchement.



À quel moment ?

Lors d'un déclenchement ou lorsque le travail est suffisamment avancé, l'équipe médicale déterminera avec vous le moment propice pour poser la péridurale.

Quelles sensations dans le corps ?

Il est normal de ressentir des engourdissements, des sensations de jambes lourdes, voire une impossibilité momentanée de les bouger.

Même avec cette technique, il est possible de ressentir les contractions.

Lors de la consultation d'anesthésie, l'anesthésiste et la future mère choisiront ensemble la technique la plus adaptée (péridurale ou autres).

L'ACCOUCHEMENT... LES MOMENTS CLÉS...

1. Arrivée en maternité

- Un examen médical avec la sage-femme
- Un monitoring : une ceinture avec 2 capteurs est posée sur le ventre :
 - un pour entendre le cœur du bébé,
 - un pour enregistrer les contractions.

2. Dilatation du col

Le col de l'utérus se dilate pour permettre la sortie de bébé. La durée de cette étape est variable selon chaque femme.

Les contractions se rapprochent et s'intensifient jusqu'à ce que le col s'ouvre totalement pour permettre le passage du bébé (10 cm).

Concentration, respiration, relaxation et postures vont vous aider.

3. Bébé arrive

Plusieurs sensations : envie de pousser, bébé descend...

C'est le moment de mettre en application les cours de préparation :

RESPIRER, POUSSER

La sage-femme est là pour vous aider.

4. Délivrance

Encore un effort (quelques contractions) pour la sortie du placenta.

L'équipe soignante est là pour vous guider.

5. Bébé est là !!!

Prendre le temps de le découvrir.



Chaque accouchement est différent, les professionnels sont à votre écoute.

À LA DÉCOUVERTE DE BÉBÉ... EN SALLE DE NAISSANCE

Premières rencontres

Dès sa naissance, bébé s'exprime.
C'est la découverte de son nouveau milieu.

Pour l'aider dans cette étape,
réconfort et contact sont ses meilleurs alliés.

Les bruits du cœur et les voix connus
de ses parents l'apaisent.
Les yeux grands ouverts, bébé cherche votre regard.
Les échanges sont particulièrement intenses.



D'autres rencontres...

Très souvent, l'équipe médicale vous proposera

- Le **peau à peau** précoce et prolongé,
soit avec maman, soit avec papa.
- La **1^{ère} tétée** appelée aussi
« tétée de bienvenue ».



1^{er} examen médical

Observations, auscultations,
réflexes de bébé (agripper, ramper...)
sont les maîtres-mots de ce premier examen médical.

LA TOILETTE DE BÉBÉ...

PREMIERS SOINS... PREMIÈRES INTERACTIONS

Bain de bébé

Un bain tous les 2 à 3 jours est suffisant, le tout est de prendre le temps et de préparer le matériel, la pièce et les vêtements (pièce chauffée, eau à 37°, matériel à proximité...).

Savonné sur une serviette puis au contact de l'eau, bébé s'apaise.

SÉCURITÉ, DISPONIBILITÉ, PLAISIR

Change de bébé

6 à 10 fois par jour, à chaque tétée ou biberon, plutôt que des lingettes, préférer l'eau et le savon doux (rincer et essuyer par tapotements)

OU

utiliser du liniment sur du coton.

À la sortie du bain, je pense à enrouler bébé dans une grande serviette et je prends le temps de le sécher. C'est aussi un moment pour les câlins et le peau à peau.



Soins du cordon

Il tombe entre le 5^e et le 15^e jour. Les soins sont assez simples à réaliser. Nettoyer délicatement et le laisser à l'air libre.

En cas de doute, les professionnels restent disponibles.

Les petits +

Au quotidien, visage, yeux, pavillon de l'oreille, à l'eau claire.

Ongles :

patience, c'est vers l'âge d'un mois qu'on s'en occupera.

CALME, SÉRÉNITÉ, DOUCEUR

Pour sa sécurité, même si bébé est calme, garder toujours une main posée sur bébé.

PETIT À PETIT, BÉBÉ PREND LE RYTHME...

LES PREMIÈRES SEMAINES...

Quand bébé est fatigué...

Bébé s'agite, baille, se frotte les yeux, crie sans raison....

Il montre des signes de fatigue.

C'est l'heure de le mettre au lit !
ÉCOUTER, APAISER, RASSURER
et profiter d'un moment tendre avec bébé.

Pour bien dormir

Dans son propre lit

Couché sur le dos

Température 18/19°

Lit à barreaux
avec un matelas ferme

Propre, rassasié, câliné

Gigoteuse (ni oreiller, ni couverture)



Des siestes !!!

Les 1^{res} semaines, les siestes seront de *courte durée* mais *fréquentes*.

Papa, maman, c'est l'occasion de se reposer.

Respecter son rythme est important
mais pas toujours facile :

Être patient, être soutenu et passer le relais.

Cycle veille/sommeil

En veille, bébé peut :

Être calme et observateur

Bouger doucement

Être agité, crier, pleurer...

VEILLE

Durant son sommeil, bébé peut :

Dormir paisiblement

S'agiter, pleurer
tout en dormant.

SOMMEIL

Patience le sommeil paisible va revenir.

DES QUESTIONS SUR L'ALIMENTATION



Sein ou biberon ?

Être bien informée(s)... Et choisir en toute liberté !

Le lait maternel est un aliment naturel qui présente bien des avantages pour la santé de l'enfant, mais aussi pour celle de la mère.

Que ce soit au sein ou au biberon et durant les 6 premiers mois de vie bébé est nourri essentiellement avec du **lait adapté à son âge**.

Diversification alimentaire

Le début de la diversification se situe **entre 4 et 6 mois**.

Les nouvelles recommandations nous montrent que bébé est capable de manger de tout.

Il reste cependant essentiel :

- d'introduire un aliment à la fois,
- de proposer des aliments variés et équilibrés,
- de respecter les différentes textures.

L'alimentation végétarienne, végan est déconseillée chez l'enfant.
Il a besoin de protéines animales.

Des professionnels de la PMI peuvent
vous informer, vous conseiller,
vous soutenir dans votre projet d'allaitement,
apporter des conseils alimentaires.



LES PLEURS...

UNE MÉTHODE POUR SE FAIRE COMPRENDRE

Sommeil ?

Câlins ?

Couche à
changer ?

Faim ?

Coliques ?



Pourquoi un bébé pleure ?

Bébé pleure parce qu'il *n'a pas les mots* pour se faire comprendre.

Les pleurs sont courants, imprévisibles, peuvent durer plus ou moins longtemps.

En fin de journée, bébé peut parfois pleurer sans raison. Il s'apaisera s'il est dans un environnement calme.

Bébé pleure, pas de panique, c'est NORMAL !!!

Bébé exprime ses besoins, c'est aussi une façon de communiquer.

C'est en *tâtonnant* que l'on apprend à s'occuper de lui. Il n'est ni méchant, ni capricieux, ni coléreux, il s'adapte à sa nouvelle vie.



Comment faire face aux pleurs ?

Quels que soient les pleurs, *être près de lui pour qu'il s'apaise : le porter, le câliner, le bercer, lui parler...*

et surtout garder son calme, bébé peut ressentir les tensions et peut augmenter ses cris.

Conseils

Les pleurs de bébé peuvent être parfois difficiles à supporter.

Avant d'être complètement épuisé, mettre bébé en sécurité (dans son lit) puis demander de l'aide :

famille, amis et professionnels sont aussi là pour vous épauler.



***En toutes circonstances,
il ne faut jamais secouer bébé.***

SUIVI DE LA MAMAN

LES 6 PREMIÈRES SEMAINES APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Le PRADO

(Programme d'Accompagnement du Retour à Domicile)

Visite(s) à domicile d'une sage-femme jusqu'au 12^e jour après l'accouchement.

Quels changements ?

1. Des saignements

Les pertes de sang (« lochies ») sont différentes du retour de couches. Elles peuvent durer 2 à 3 semaines et se réduisent progressivement. Consultez si vous avez des pertes malodorantes ou de la fièvre ou une réapparition de douleurs pelviennes (bas ventre).

2. Plus de fatigue, variation d'humeur...


C'est **NORMAL** d'avoir une baisse de moral. Pleurs, fatigue, irritabilité, découragements... Avant d'être épuisée, **savoir s'accorder du repos**, vous faire aider avec la famille, les amis... Si ce n'est pas suffisant, votre médecin est là pour vous conseiller.



3. La reprise de la fertilité

Une 1^{re} ovulation peut avoir lieu **à partir du 21^e jour** après l'accouchement. Les 1^{re} règles (retour de couches) apparaissent environ 14 jours après cette 1^{re} ovulation. Sans contraception, **une nouvelle grossesse est possible**.

En fin de grossesse, choisissez **votre contraception** pour le retour à la maison (pilule microprogestative en continu, implant contraceptif, préservatifs...).

 L'allaitement n'est pas une contraception.

4. Reprise de la sexualité...

Au cours de la vie, la sexualité nécessite de s'adapter, d'inventer de nouvelles manières de faire l'amour. La grossesse, l'accouchement, la période postnatale sont des épisodes de la vie qui induisent de **nombreux changements** tant au niveau du corps qu'au niveau de l'esprit. En parler avec votre conjoint, puis avec votre médecin ou votre sage femme, pourra vous rassurer.



SUIVI DE LA MAMAN

6 À 8 SEMAINES APRÈS L'ACCOUCHEMENT

La consultation postnatale

Un rendez-vous 6 à 8 semaines après l'accouchement avec une sage-femme ou un médecin.

Vérifier que les organes génitaux aient bien repris leur place initiale et leur fonctionnement.

Choisir la contraception à mettre en place de manière plus durable. C'est aussi l'occasion d'en parler avec mon conjoint.

Pourquoi cette consultation ?



Évaluer la tonicité du muscle pelvien.



Prescription ou non d'une rééducation périnéale.



Prescription ou non d'une rééducation abdominale.

S'assurer que tout se passe au mieux dans l'organisation à la maison avec bébé et les éventuelles aides possibles.

Comment vous sentez-vous ?

Comment se passe le quotidien avec bébé ?

Comment votre couple s'est rééquilibré ?

SUIVI DE L'ENFANT

Le PRADO

Comme pour maman, suivi jusqu'au 12^e jour de bébé.

La PMI (Protection Maternelle et Infantile)

Les services de PMI sont à votre disposition dès le retour à la maison.

Visite(s) à domicile de la puéricultrice et suivi en consultation d'enfants :
examens obligatoires, vaccinations, alimentation,
sommeil, développement, éveil...



Les examens obligatoires

8^e jour 2^e semaine Fin 1^{er} mois 2nd mois 3^e mois 4^e mois 5^e mois 6^e mois 9^e mois 12^e mois

13^e mois Entre 16 et 18 mois 24^e mois 3^e année 4^e année 5^e année 6^e année

Entre 8 et 9 ans Entre 11 et 13 ans Entre 15 et 16 ans



Les examens
se poursuivent
jusqu'à 16 ans !!!

Les vaccinations

Prévoir les vaccinations de votre enfant à partir de 2 mois,
c'est le **protéger**.

Plus d'informations sur
www.vaccination-info-service.fr

ou

auprès de votre professionnel de santé.



OÙ NOUS TROUVER ?

MDS de l'Arrageois

Site Arras Nord	87, place Chanteclair, 62223 SAINT NICOLAS LEZ ARRAS	Tél. 03 21 15 21 00
Site Arras Sud	Parc haute technologie des Bonnettes, 11 rue Willy Brandt 62018 ARRAS Cedex 9	Tél. 03 21 16 10 30
Site de Bapaume	34, Faubourg de Péronne, BP 59, 62450 BAPAUME	Tél. 03 21 50 58 30

MDS de l'Artois

Site de Béthune	104, rue du Banquet Réformiste, BP 176 62403 BÉTHUNE	Tél. 03 21 01 62 62
Site de Bruay- la-Buissière	75, rue du Commandant l'Herminier, BP 105 62702 BRUAY-LA-BUISSIÈRE	Tél. 03 91 80 05 10
Site de Nœux- les-Mines	5, boulevard Sébastopol, 62290 NŒUX-LES-MINES	Tél. 03 21 61 35 60
Site de Lillers	38, rue de Verdun, 62192 LILLERS	Tél. 03 21 54 63 20

MDS de l'Audomarois

Site de Saint-Omer	Centre administratif Saint Louis, 16 rue Saint Sépulcre, BP 351, 62505 SAINT-OMER Cedex	Tél. 03 21 12 28 30
Site d'Arques	25, avenue du Général de Gaulle, BP 70032 62510 ARQUES	Tél. 03 21 38 11 25

MDS du Boulonnais

Site de Boulogne	153, rue de Brequerecque, BP 767 62321 BOULOGNE-SUR-MER	Tél. 03 21 99 15 40
Site d'Outreau	151 rue Massenet 62230 OUTREAU	Tél. 03 21 10 09 45
Site de Saint- Martin-les- Boulogne	34, rue Anne Franck 62280 SAINT-MARTIN-LES-BOULOGNE	Tél. 03 21 10 20 70

MDS du Calaisis

Site de Calais 1	40, rue Gaillard, BP 507, 62016 CALAIS	Tél. 03 21 00 02 00
Site de Calais 2	40, rue Gaillard, BP 507, 62016 CALAIS	Tél. 03 21 00 01 50

MDS de la Communauté de Lens-Liévin

Site de Lens 1	Pôle tertiaire Bergson, 1, rue Pierre Bayle, BP 14 62301 LENS	Tél. 03 21 14 71 00
Site de Lens 2	33, rue de la Perche, 62301 LENS	Tél. 03 21 13 04 10
Site de Liévin	6, rue Jules Bédart, BP 7, 62801 LIÉVIN	Tél. 03 21 44 55 55
Site d'Avion	rue Paul Lafargue, 62210 AVION	Tél. 03 21 13 61 30
Site de Bully- les-Mines	3, bis rue François Brasme 62160 BULLY-LES-MINES	Tél. 03 21 45 67 45

MDS Hénin Carvin

Site de Carvin	64, rue Jean Moulin, 62220 CARVIN	Tél. 03 21 79 58 10
Site d'Hénin Beaumont	183, avenue des Fusillés, BP 73 62252 HÉNIN-BEAUMONT	Tél. 03 21 08 85 00

MDS Montreuillois

Site de Montreuil	3, rue Sadi Carnot, BP 54 62170 MONTREUIL-SUR-MER	Tél. 03 21 90 88 11
Site d'Étaples	31, rue de la pierre trouée, résidence Yvelines, entrée 31 62630 ÉTAPLES	Tél. 03 21 89 95 10
Site de Marconne	6, avenue de Sainte Austreberthe, 62140 MARCONNE	Tél. 03 21 86 86 65

MDS du Ternois

Site de Saint-Pol- sur-Ternoise	31, rue des procureurs, BP 10169 62166 SAINT-POL-SUR-TERNOISE Cedex	Tél. 03 21 03 44 22
------------------------------------	--	---------------------

*Pas de panique !
S'accorder et se comprendre
prennent du temps.*

*En résumé, reconnaître les compétences
des parents et celles de bébé
et se faire confiance.*



————— Le Département agit au quotidien pour la santé de vos enfants —————

**Remerciements aux professionnels
du Conseil départemental,**
et plus particulièrement :

- **Corinne Le Guennan**, Sage-femme, Nœux-les-Mines
- **Marie Noe**, Sage-femme, Béthune
- **Julie Dewaele**, Psychologue, Mission Prévention Petite Enfance
- **Eddie Filleul**, Chef de Mission, Mission Prévention Maternité et Parentalité

Tampon du
professionnel de santé