



LIVRET **de la**
DE SORTIE **maternité**

Les conseils pour un
retour serein à la maison

Nous joindre :

Puéricultrices : 01 34 23 17 35 ou 01 34 23 17 33

Sages-femmes : 01 34 23 17 02 ou 01 34 23 17 47

Équipe parentologie (EP2) : 01 34 23 15 46

Votre Sortie

Votre date de sortie est fixée par la sage-femme ou le médecin



À votre sortie, présentez-vous au bureau des Admissions situé au RDC du bâtiment Madeleine Brès, ou de Léonard de Vinci avec votre feuille de sortie signée par le personnel médical. Il vous sera alors remis un bulletin de situation justifiant de votre hospitalisation.

Documents à fournir : Carte Vitale, pièce d'identité, feuillet de sortie

L'acte de naissance de votre enfant est à récupérer et à envoyer à la CAF, à l'employeur, à la Sécurité sociale, à la Mutuelle et aux crèches si besoin (photocopies).



Donnez-nous votre avis

L'amélioration de la qualité des soins est une priorité pour nos professionnels. Aussi, avant de quitter l'hôpital, nous vous remercions de compléter le questionnaire de sortie, remis lors de votre admission, ou depuis notre site Internet.

SCANNEZ-MOI



Questionnaire
de sortie



Les frais de votre hospitalisation

- Les frais de séjour et de forfaits journaliers à votre charge sont à régler lors de votre sortie d'hospitalisation au bureau des Admissions.
- Ils correspondent à l'ensemble des prestations assurées par l'hôpital : médicaments, examens, soins, intervention chirurgicale, chambre particulière...



SCANNEZ-MOI

Pour connaître les tarifs

La prise en charge de vos frais

- **Si vous êtes assuré social :** Votre organisme de Sécurité sociale prend en charge une partie des frais de votre séjour. Le ticket modérateur et le forfait journalier sont à votre charge sauf si vous avez une mutuelle, en fonction du contrat souscrit.
- **Si vous n'avez aucune couverture sociale :** Vous devez régler au bureau des Admissions, situé dans le bâtiment Madeleine Brès, la totalité des frais d'hospitalisation. Les guichets de la facturation sont à votre disposition pour répondre à vos questions, et si besoin, vous orienter vers une assistante sociale.
- **Si vous disposez de la carte européenne d'assurance maladie :** Vous devez verser une partie du montant total de la prise en charge.



La PASS (Permanence d'accès aux soins de santé) facilite l'accès aux soins des personnes démunies et les accompagne dans leurs démarches : 01 34 23 26 46



L'hygiène autour de bébé

Lavage des mains

Le lavage des mains

- **Pour qui :** Pour toute personne approchant l'enfant
- **Quand :** - Avant et après chaque change
 - Lors de la préparation des biberons
 - En revenant de l'extérieur

Un bon nettoyage des mains à l'eau et au savon est suffisant.
La solution hydro-alcoolique est à utiliser lors des sorties sans point d'eau.

A noter : Le port du masque reste obligatoire en cas de rhume, toux, ou boutons d'herpès...

Le matériel nécessaire

Départ de la maternité

- Siège auto (cosy ou nacelle adaptée pour la voiture)
- Poussette / porte-bébé / écharpe de portage physiologique selon votre préférence

À la maison

■ Sommeil et repos

- Lit adapté
- Turbulette ou gigoteuse
- Drap-housse

■ Alimentation

- Biberons, tétines et goupillon
- Lait 1^{er} age pour bébé
- Eau qui convient à l'alimentation du nourrisson
- Chauffe-biberon ou récipient pour bain-marie (pas de micro-ondes)

■ Hygiène

- Baignoire ou baignoire
- Thermomètre de bain
- Savon surgras, PH neutre
- Serviette de toilette, sortie de bain
- Matelas de change
- Coton
- Couches
- Liniment éventuellement
- Sérum physiologique (dosettes)
- Thermomètre électronique
- Toilette du siège à l'eau



L'alimentation

L'ALLAITEMENT

L'allaitement maternel est à volonté, 8 à 10 tétées par 24h, les premiers jours de bébé, pour une durée de 10 à 20 min environ.

Au domicile, le lait qui vient d'être tiré peut-être conservé 4h à l'air ambiant à moins de 25°C, 4 jours au frigo et 4 mois au congélateur (-20°).

Pour la décongélation : Au réfrigérateur pendant 8h à 10h, puis le tiédir au bain-marie ou au chauffe-biberon. Attention pas de décongélation à température ambiante.

➤ **Attention, pas de décongélation à température ambiante; et donner le lait en une seule prise.**



LE BIBERON

Le biberon doit être reconstitué juste avant la consommation, et être consommé dans l'heure. **Le micro-ondes est à bannir du fait d'un risque de brûlure important.**

➤ **Attention, tout lait chauffé doit être consommé dans l'heure ou jeté, même s'il n'est pas terminé.**



■ Reconstitution du lait artificiel

1. Utiliser une eau en bouteille avec la mention « Convient à l'alimentation des nourrissons », ou avec le logo du bébé avec son biberon.

2. Utiliser un lait 1^{er} âge en poudre pour bébé (0-5 mois) ou un lait prématuré pour les petits poids jusqu'à 3 kg.

➤ Après chaque utilisation, lavez votre biberon à l'eau chaude, avec du liquide vaisselle et un goupillon ou mettez-le directement au lave-vaisselle (70°C). **Si vous manquez de temps, rincez-le en attendant, cela évite au lait de sécher et aux bactéries de se développer. La stérilisation n'est pas obligatoire au quotidien.**



Le change

- Changer la couche de votre bébé avant chaque tétée et plus si besoin
- L'utilisation de l'eau et du savon suffisent
- Vous pouvez éventuellement utiliser du liniment oléo-calcaire une fois par jour au maximum.

■ Érythème

Si les fesses de votre bébé présentent des rougeurs plus ou moins prononcées, c'est un érythème sans gravité. Les causes peuvent être multiples : changes insuffisants, mauvais séchage, produits agressifs, allergies, diarrhées, maladie virale, poussée dentaire...

✦ En cas d'irritation et rougeurs, n'hésitez pas à changer la couche de votre enfant plus souvent que d'habitude, pour éviter toute macération. Privilégiez le lavage à l'eau et le séchage. Vous pouvez aussi utiliser une pommade pour érythème fessier.

Vous pouvez essayer si vous le souhaitez, une nouvelle marque de couche ; mais il est inutile de changer de lait car c'est rarement la cause.

■ Transit

Consultez votre médecin en urgence si :

- Les selles sont blanches (cf. page 11 du carnet de santé)
- Votre enfant ne présente pas de selles au-delà de 48h
- Votre enfant semble douloureux avec un abdomen tendu et ballonné
- Les selles sont fréquentes et liquides sans matière (diarrhée)

✦ Pour rappel, les selles sont en principe quotidiennes le premier mois de bébé.



Le bain - La toilette

■ Le bain est un rituel qui détend votre enfant, profiter de ce temps d'éveil et de plaisir avec votre enfant, dans une pièce convenablement chauffée.

■ La température de l'eau recommandée est de 37°, utiliser un thermomètre de bain.

■ La peau de votre bébé est fragile et perméable, préférer un savon doux à PH neutre, adapté aux nourrissons. Si sa peau est sèche, pensez à l'hydrater, en le massant.

■ Il est recommandé de ne baigner votre enfant que 1 jour sur 2, principalement les 1^{res} semaines.

■ Éviter de baigner votre enfant avant de le sortir en extérieur, surtout en période hivernale.

■ Les mouchettes peuvent être faites quotidiennement car votre bébé ne respire que par le nez pendant les 3 premiers mois et risque d'être gêné par les sécrétions nasales.

■ La DRP (Désobstruction Rhino Pharyngée) ne se fait pas de façon systématique mais en cas d'encombrement important ou de nez sale.



La température de la chambre de votre bébé doit se situer entre 18 et 20°C et il faut veiller à l'aérer tous les jours.



Le carnet de santé doit suivre votre bébé partout. Glissez-le dans le sac à langer et prenez le temps de le feuilleter, il est une source d'informations et de conseils.

Le sommeil

- Lorsque votre enfant dort, il sécrète une hormone appelée « hormone de croissance » qui lui permet de bien grandir et de s'épanouir.
- Respectez au maximum son cycle de sommeil. Selon la courbe de poids du bébé, il est parfois nécessaire de le réveiller régulièrement, notamment le 1^{er} mois.
- Un nouveau-né dort en moyenne entre 16 à 20h par jour, par phases courtes de 3h à 4h.
- En journée, le silence absolu n'est pas nécessaire ; entendre qu'il y a de la vie autour de votre enfant le sécurise.
- Alternier la position de la tête de votre enfant pour éviter les déformations du crâne. Si cela ne suffit pas, parlez-en à votre médecin ou avec un ostéopathe spécialisé en pédiatrie.

⚡ **ATTENTION** : Pour sa sécurité, et pour prévenir les risques de décès inattendu du nourrisson, votre bébé devra toujours être couché sur le dos, sans couverture, ni oreiller, ni de coussin spécial « tête plate », ni tour de lit, ni doudou et attache-tétine.

- L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande de faire dormir le bébé dans la chambre des parents ses 6 premiers mois de vie (mais pas dans le même lit !).

■ Temps d'éveil

Installer votre enfant sur le tapis d'éveil, ce qui favorisera son développement psychomoteur et lui permettra d'acquérir de nouvelles expériences. Vous pouvez également, lorsqu'il est bien éveillé, l'installer sur le ventre tout en restant à ses côtés ; pour lui permettre de se muscler le cou et de le stimuler différemment.

ATTENTION : Aucun écran avant 3 ans (TV, téléphone, tablette)

Les petits tracas

■ Rejets et vomissements

Un rejet se caractérise par une remontée de lait pendant, après la tétée (dans les 5 à 10 min) ou au moment du rot. Ce n'est pas inquiétant si votre bébé n'est pas douloureux et qu'il prend bien du poids. **Ces rejets disparaissent vers l'âge de 1 an.**

Un vomissement se produit généralement à distance d'un biberon et en jet. Le vomissement occasionnel du bébé qui a trop bu n'est pas inquiétant. S'il se répète de façon prolongée (3 à 4 vomissements en jet de façon successive), consultez votre médecin ou les Urgences.

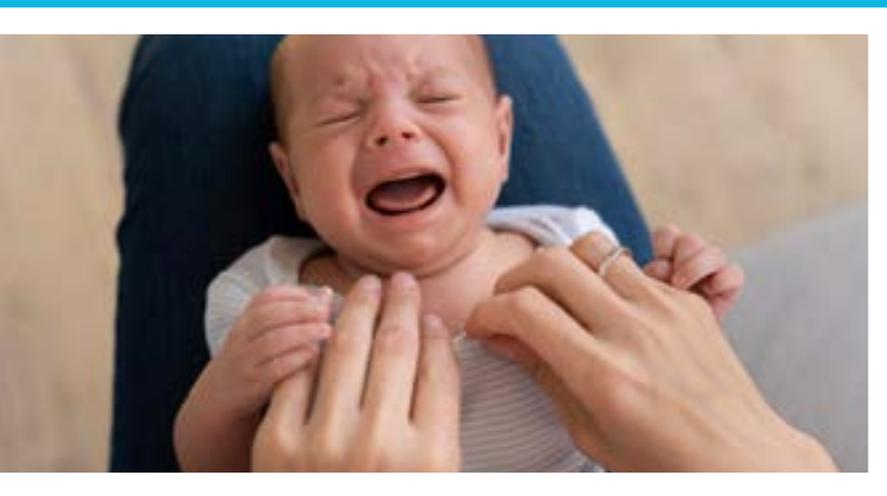
■ Coliques

Les coliques se caractérisent par des pleurs incessants, votre bébé se tortille, il a des gaz et il est plus ou moins ballonné. Elles sont banales, non graves, parfois fréquentes jusqu'à 3 mois. Les coliques sont dues à la présence d'air dans le tube digestif et à l'immaturité digestive qui persiste les premiers mois.

Elles peuvent être soulagées par des massages de l'abdomen dans le sens des aiguilles d'une montre. En cas de doute, demandez conseil à votre pédiatre.

Leur intensité augmente parfois le soir. N'hésitez pas à privilégier une ambiance plus calme en fin de journée, à favoriser le portage (peau à peau ou écharpe) et n'oubliez pas de parler à votre enfant, de mettre des mots sur ce qu'il ressent et le rassurer.





Les pleurs

En observant votre bébé, vous apprendrez à le connaître et vous allez progressivement repérer la façon dont il communique. Les pleurs sont sa façon de vous prévenir que quelque chose ne va pas. Avec le temps, vous allez apprendre à différencier ses pleurs, et à les comprendre : la faim, la fatigue, le manque de sommeil, la colère, la douleur, la peur ou la sécurité affective.

Beaucoup de bébés ont une période régulière de pleurs dans la journée, souvent le soir. Ce sont des pleurs de décharge, correspondant à toute l'excitation emmagasinée au cours des apprentissages de la journée.

Dans sa première année de vie, un enfant ne connaît pas le principe de caprice. N'hésitez donc pas à le prendre dans vos bras lorsque quelque chose ne va pas, cela permet de le sécuriser et de l'aider à se calmer. Vous ne lui donnez pas de mauvaises habitudes, vous le rassurez en répondant aux besoins qu'il exprime au travers de ses pleurs.

🔑 **ATTENTION prévention du bébé secoué :**
Si on n'arrive pas à le calmer, le poser dans son lit, il sera en sécurité.

Relayez-vous avec votre conjoint pour apaiser votre enfant et n'hésitez pas à aller faire un tour si vous sentez que vous perdez patience.
Secouer un enfant est vite arrivé dans un geste d'énerverment, surtout en cas de manque de sommeil. N'hésitez pas à solliciter votre entourage pour vous faciliter le quotidien ou vous permettre de faire une pause.



La sécurité

- Ne laissez jamais votre bébé sans surveillance dans un endroit non sécurisé (table à langer, bain, voiture, extérieur...).
- Ne fumez pas en sa présence ou dans les pièces qu'il fréquente.
- Si vous avez des animaux domestiques, évitez de les faire entrer dans la chambre du bébé et ne les laissez jamais dormir ensemble.
- Un animal (même si vous le connaissez bien) peut devenir imprévisible en compagnie d'un bébé. **Ne laissez jamais votre enfant seul en sa compagnie.**

ATTENTION : En cas d'urgence, mieux vaut poser le bébé au sol, ou il sera en sécurité plutôt que de le laisser sur la table à langer ou dans son bain.
La sécurité est prioritaire au confort en cas d'urgence.



L'habillement

- De façon générale, un bébé doit être habillé en fonction de la saison et ne doit pas être trop couvert. Il a souvent une épaisseur de plus que nous.
- Pensez à adapter sa tenue en fonction de ce que vous faites (ouvrir son manteau en entrant dans un lieu où il fait plus chaud, bien le couvrir quand il ne bouge pas dans sa poussette...).
- Les extrémités se refroidissent toujours plus rapidement, vérifiez sa température plutôt au niveau du cou en glissant un doigt sous le body.

27°C et plus	Couche-culotte	
26°C	Body manches courtes	
24-25°C	Body manches courtes - Gigoteuse légère	
22-23°C	Pyjama léger - Gigoteuse légère	
20-21°C	Body manches courtes - Pyjama - Gigoteuse ouatinée	
18-19°C	Body manches longues - Pyjama - Gigoteuse ouatinée	
16-17°C	Body manches longues - Pyjama - Gigoteuse ouatinée - Chaussettes	
moins de 16°C	Body manches longues - Pyjama - Gigoteuse ouatinée - Bonnets - Chaussettes - Gants	

Les sorties

- Un bébé peut sortir tous les jours en évitant les lieux fréquentés les premiers temps (centre commercial, transports en commun, lieu d'affluence...), et en période hivernale.
- Veillez à interdire les contacts avec les personnes malades, et gardez les gestes barrières pour tous.
- Pour tout trajet en voiture, même très court, l'enfant doit être installé dans un **cosy adapté à son âge et à son poids** (en adaptant son habillement). Il doit être fixé dos à la route le plus longtemps possible. **Désactivez l'airbag si vous l'installez à l'avant.**

Il existe des réducteurs pour les sièges auto pour les enfants plus petits. Pensez à prendre le temps d'étudier son système de fixation avant la sortie.

- Évitez de laisser votre enfant plus de 2h de suite dans son cosy.

Période estivale

- Hydratation : Donner le sein plus souvent si l'allaitement maternel est exclusif. L'eau n'est pas nécessaire avant la diversification alimentaire.
- Déshabiller le bébé, le laisser en body, ou le laisser en couche en cas de canicule.
- **Ne jamais recouvrir le cosy ou la nacelle avec un lange ou une couverture**, cela augmente la température à l'intérieur ! Préférez une ombrelle et un brumisateuse pour rafraîchir le bébé.
- Des lunettes de soleil adaptées sont également recommandées en cas de forte luminosité.

Période hivernale

- Interdire les bisous au niveau du visage et des mains pour éviter la propagation des microbes, et la proximité avec une personne malade.



Le suivi de votre enfant

- Prendre rendez-vous avec le médecin traitant/pédiatre à 15 jours, 1 mois puis mensuellement
- Le 1^{er} vaccin est à prévoir à l'âge de 2 mois
- Pour les enfants de moins de 3 mois, en cas de température au-delà de 38°C
 - Consultez le médecin traitant/pédiatre
 - Déshabiller votre enfant et bien l'hydrater
 - Renseignez-vous sur les urgences pédiatriques les plus proches de votre domicile.

L'hyperthermie peut faire suite à des vaccinations ou à des poussées dentaires et n'être que temporaire.

■ LA PMI

La Protection Maternelle et Infantile (PMI) de votre ville est un lieu ouvert à tous, pour vous apporter un soutien et des conseils en puériculture. Elle vous accompagne dans votre rôle parental. Pensez à prendre rendez-vous à votre sortie de maternité.

La PMI vous permet également un suivi du développement de votre enfant et de ses vaccinations lors de consultations médicales. Des plages horaires sont réservées pour peser votre enfant ou y rencontrer une infirmière puéricultrice pour répondre à vos questions.

La PMI ne prend pas en charge les enfants malades.

➤ **Faites peser votre bébé à la PMI de secteur, 1 fois par semaine, le premier mois sur rendez-vous avec la puéricultrice.**

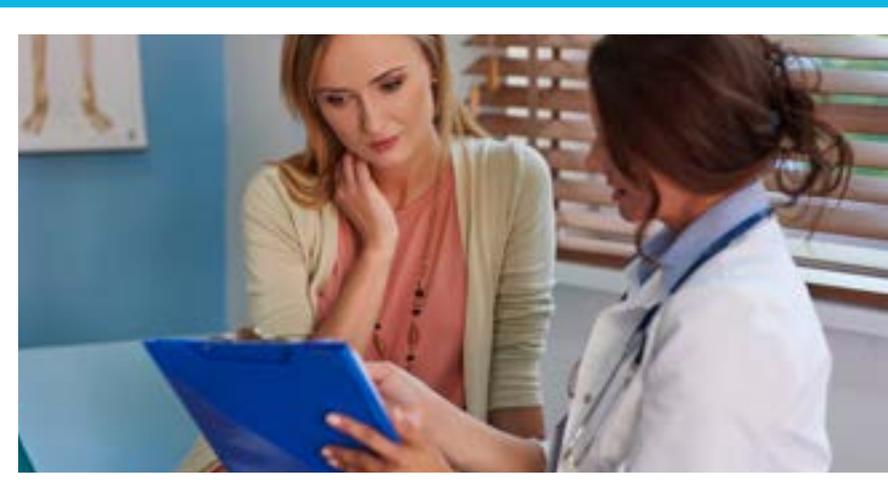
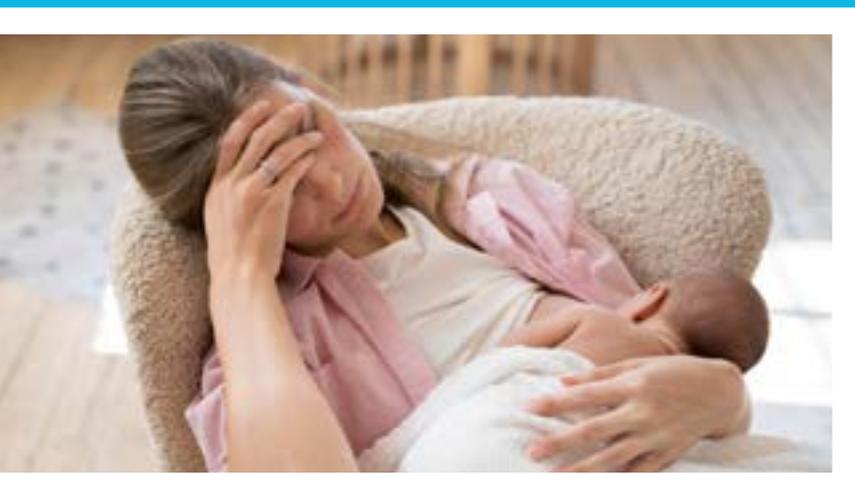
Les centres de PMI

ARGENTEUIL

Centre de PMI d'Allende	3 Esplanade Salvador Allende	01 34 33 55 40
Centre de PMI d'Orgemont	2 rue des Bretons	01 34 33 55 55
Centre de PMI des Terrasses	1 place commune de Paris	01 34 33 55 20
Centre de PMI de Santos Dumont	131 avenue Jean Jaures	01 34 33 54 10

AUX ALENTOURS

Centre de PMI de Bezons	4 rue du Dr Rouquès	01 34 33 55 60
Centre de PMI de Beauchamp	45 avenue Roger Salengro	01 34 33 53 60
Centre de PMI de Cormeilles en Parisis	2 place Niecpe	01 34 33 53 25
Centre de PMI d'Herblay	2 avenue Philippe Seguin	01 34 33 53 80
Centre de PMI de Montigny les Cormeilles	9 avenue Aristide Maillol	01 34 33 53 50
Centre de PMI de Pierrelaye	42 bis rue Victor Hugo	01 34 33 53 70
Centre de PMI de Sannois Centre-Ville	46 boulevard Charles de Gaule	01 34 11 18 88
Centre de PMI de Sannois Poirier Baron	Allée des Louisees Bonnes	01 39 81 02 62



Les conseils pour maman

■ LA FATIGUE

Après l'accouchement, vous pouvez ressentir le *Baby blues* ou une petite déprime lié au bouleversement hormonal de l'accouchement.

Ce que vous ressentez est tout à fait normal, rassurez-vous. Ce sentiment touche une grande partie des mamans, et s'estompe après quelques jours. Il est important de vous reposer, de garder confiance en vous et de ne pas hésiter à solliciter votre entourage.

- Si cet état persiste avec le temps parlez-en à votre sage-femme ou à votre médecin. Vous pouvez également contacter l'association Maman Blues sur www.maman-blues.fr

■ LES CICATRICES DU PÉRINÉE ET POINTS DE SUTURE

Il s'agit de fils résorbables au niveau du périnée qui tombent entre 10 et 15 jours après l'accouchement. Nettoyer les cicatrices (d'épisiotomie ou de césarienne) tous les jours avec de l'eau et du savon puis les sécher. Vous pouvez aussi acheter une crème cicatrisante ou du miel médical en pharmacie afin de masser et assouplir votre cicatrice.

■ LES SAIGNEMENTS ET LE RETOUR DE COUCHE

Les saignements sont un peu plus abondants que les règles durant les 3 premiers jours qui suivent l'accouchement, puis diminuent progressivement jusqu'à la fin de la première semaine. Ils peuvent changer d'apparence.

La durée totale des saignements est de 2 à 3 semaines. Le retour de couche ou réapparition des règles à lieu en moyenne 6 à 8 semaines après la date de votre accouchement.

En cas d'allaitement maternel, il survient plus tardivement et de manière aléatoire, le plus souvent au début du sevrage ou à l'arrêt total de l'allaitement.

■ LA CONTRACEPTION

Les rapports sexuels peuvent reprendre dès que la cicatrisation le permet, et que vous vous sentez prête. Parfois du temps est nécessaire. Cependant, une sensibilité et une sécheresse vaginale peuvent persister dans les deux premiers mois après votre accouchement. N'hésitez pas à utiliser des lubrifiants les premiers temps pour plus de confort.

- **ATTENTION :** Une nouvelle grossesse est possible avant le retour de couche, car une ovulation peut se produire, même en cas d'allaitement exclusif.

Il est important de bien réfléchir à votre contraception pour éviter une grossesse non désirée. Différentes méthodes sont possibles : pilule, préservatif, implant contraceptif, stérilet... N'hésitez pas à en parler à votre sage-femme, ou médecin.

■ LE SUIVI MÉDICAL DE LA MÈRE

À votre sortie de maternité, votre sage-femme pourra venir à domicile pour vous et votre bébé. Si vous n'êtes pas suivie par une sage-femme, une liste peut vous être remise durant votre séjour à la maternité. Si les conditions médicales le permettent, une sortie précoce est possible uniquement si une sage-femme est disponible pour venir à votre domicile, le lendemain de votre sortie.

■ LES MOTIFS DE CONSULTATIONS

Si vous présentez de la fièvre, des pertes malodorantes, des douleurs persistantes non soulagées par les antalgiques ou un écoulement au niveau de la cicatrice, n'hésitez pas à consulter aux Urgences maternité. **Ouvertes 24h/24. Numéro : 01 34 23 17 34 ou 20 96**



Liens utiles

- SAMU pour un conseil médical (avant de se déplacer aux Urgences) : **15**
- SOS Allaitement IDF : **0 800 800 315**
(De 19h à 22h en semaine et de 10h à 13h et 18h à 21, le week-end et jour férié)
- Bébé pleure / Ne le secouez pas : **0 800 00 3456**
- Centre anti-poison : **01 40 05 48 48**
- <https://www.1000-premiers-jours.fr/>

L'équipe médicale et paramédicale du Centre Hospitalier d'Argenteuil
reste à votre écoute pour répondre à l'ensemble de vos questions
et interrogations concernant le retour à la maison.