



Information aux patients

Bienvenue



AZ Turnhout a préparé cette brochure d'information avec le plus grand soin. Cependant, son contenu est général et indicatif. La brochure ne couvre pas tous les aspects médicaux. Il ne remplace pas une consultation avec votre médecin. Si cette brochure contient des erreurs, des lacunes ou des incomplets, AZ Turnhout, le personnel et les médecins ne sont pas responsables de cela

Sommaire

Sommaire	3
Chartre 'adapté aux enfants'	6
Présentation de l'équipe.....	7
Que faut-il emporter lors de l'admission à l'hôpital?	8
Pour l'administration	8
Pour vous-même	8
Pour votre enfant	8
A la maison	8
PARTIE 1: Votre séjour dans la salle d'accouchement.....	9
Quand devez-vous vous rendre à la salle d'accouchement?	9
Comment accéder à la salle d'accouchement?	9
Qu'est ce qui se passe à la salle d'accouchement?	9
Inducer l'accouchement.....	10
L'anesthésie pendant l'accouchement	10
L'accouchement chirurgical (césarienne)	10
PARTIE 2: Votre séjour à la maternité	12
Le choix de la chambre	12
Déroulement de la journée	12
Conseils pratiques	13
Heures de visite	13
Heures de visite de la néonatalogie	13
Repas et boisson	13
Kind & gezin (Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE)).....	14
Kinésithérapie postnatale.....	14
Service de médiation.....	14
La salle polyvalente.....	14
Déclaration de naissance	15
Le jour de l'accouchement et les jours suivants	16
Jour 0: le jour de l'accouchement	16
CONSEILS POUR L'ALLAITEMENT AU BIBERON	18
Jour 1: le premier jour après la naissance	19

Jour 2	19
Jour 3	23
La sécurité des parents et du bébé	24
Retour à la maison	24
Des conseils pour à la maison.....	26
La sécurité dans la voiture	26
La sécurité à la maison	26
Quand consulter un pédiatre?.....	27
Conseils généraux	27
Prévention de la mort subite	27
Un environnement de sommeil sûr.....	27
Une position de sommeil sûre	28
Une température ambiante sûre.....	28
Un entourage non fumeur.....	28
Usage de médicaments.....	28
Qui contacter en cas de questions ou de problèmes?	30
Numéros de téléphone hôpital.....	30
Cas urgents	30
Sage-femmes indépendantes / à domicile	30
Enfin	30
Références.....	31

Chers parents,

Au nom de l'équipe de la salle d'accouchement et de la maternité, nous vous souhaitons la bienvenue dans l'hôpital. Avec cette brochure, nous souhaitons vous informer sur votre séjour dans notre département. Vous trouverez des informations générales sur l'administration, la procédure de sortie, l'assistance non médicale, le logement, etc. dans la brochure d'accueil, que vous avez reçue lors de votre admission ou sur www.azturnhout.be. Si vous ne l'avez pas reçu, demandez à la sage-femme.

Si vous avez encore des questions après avoir lu ceci, n'hésitez pas à contacter votre gynécologue, votre pédiatre ou vos sages-femmes. Nous vous souhaitons un agréable séjour à AZ Turnhout et un bon rétablissement.

Nous vous souhaitons la bienvenue dans notre département et vous souhaitons bonne chance avec la naissance de votre bébé!

Gynesis est le nom du service de gynécologie – obstétrique à AZ Turnhout. Gynesis est constitué d'une équipe de 11 gynécologues, chacun avec ses propres compétences et spécialisations. Si nécessaire, un travail pluridisciplinaire est mené avec d'autres services. Vous trouverez plus d'informations sur le service et sur nos gynécologues sur **www.gynesis.be**.

Chartre ‘adapté aux enfants’



L'AZ Turnhout s'engage à travailler de manière adaptée aux enfants. Pour rendre le séjour de nos enfants à l'hôpital le plus agréable possible, le service de pédiatrie a élaboré une charte. Cette charte contient 10 points pour stimuler le fonctionnement adapté aux enfants dans l'AZ Turnhout.

AZ Turnhout
Hôpital ami des enfants

- 1 Les enfants ne sont admis que si les soins ne peuvent être assurés à la maison ou de manière ambulatoire.
- 2 Les enfants ont toujours la possibilité d'être accompagnés d'une personne de confiance. Nous aidons et encourageons les parents à être présents et à participer aux soins de leur enfant.
- 3 Les enfants et les parents ont droit à des informations adaptées à l'âge et au niveau de compréhension de l'enfant.
- 4 Les enfants et leurs parents ont le droit d'obtenir toutes les informations nécessaires pour consentir aux examens, interventions et traitements.
- 5 Nous évitons les traitements et les examens inutiles.
- 6 Sauf en cas de force majeure, les enfants ne sont pas admis dans le département pour adultes.
- 7 Les enfants ont le droit de jouer et de recevoir un soutien pédagogique adapté à leur âge et à leur condition physique. Ils ont le droit de rester dans un environnement stimulant et sûr (adapté à leur âge).
- 8 Les enfants sont traités, soignés et approchés avec respect et compréhension par un personnel spécialement formé.
- 9 Les enfants sont traités autant que possible par les mêmes personnes (qui travaillent ensemble de manière optimale).
- 10 La vie privée est respectée.



Présentation de l'équipe

Les gynécologues

Chef de service médical: Dr. Van Calenbergh Steven

Dr. Beukeleirs Thomas	Dr. Vandenput Ingrid
Dr. Cadron Isabelle	Dr. Vanspauwen Ruben
Dr. Dauwen Hannelore	Dr. Verest Astrid
Dr. Senten Leen	Dr. Verheecke Magali
Dr. Van Audenhove Charlotte	Dr. Vervecken Evy

Les pédiatres

Chef de service médical: Dr. Pattyn Luc

Dr. Delanghe Kristel	Dr. Martens Mieke
Dr. Eelen Julie	Dr. Vandersnickt Jan
Dr. Geyskens Leen	Dr. Van Roest Aalt
Dr. Lemay Annelies	Dr. Vercammen Liesbet
Dr. Libeert Denis	Dr. Wijnant Annemie

La sage-femme chef

Mme. Thys Griet

Les sages-femmes chefs adjointe

Mme. Gijsemans Ingrid
Mme. Peeters Ilse

Les sages-femmes, les infirmières et les soignants

Pendant votre séjour, ils prendront soin de vous et votre bébé et vous guideront.

Personnel de soutien

Ils sont responsables de l'ordre et du nettoyage de rayon.

Que faut-il emporter lors de l'admission à l'hôpital?

Pour l'administration

- Carte d'identité de la maman
- Livret de mariage ou acte de reconnaissance
- Carte de groupe sanguin et carte de vaccin contre la rubéole
- Les documents d'assurance hospitalisation
- Carnet de la mère ou dossier de grossesse du médecin de famille

Pour vous-même

- Pyjama ou un t-shirt confortable à porter pendant l'accouchement
- Trousses de toilette
- Vêtements de nuit / peignoir
- Pantoufles
- Assez de culottes / slips
- Soutiens-gorge (soutien-gorge d'allaitement) sans armatures / soutien-gorge de sport
- Bas anti-thrombose à vous (ou acheter à l'hôpital)
- Les serviettes de bain et gants de toilette
- Un coussin de positionnement et d'allaitement

Pour votre enfant

- Vêtements (sous-vêtements, bodys et brassières, chaussettes, bonnet et bavettes)
- Savon pour bébé, huile pour bébé
- Petit peigne et petite brosse
- Serviettes et gants de toilette
- Lors de la sortie de l'hôpital: veste, couverture, maxi-cosi
- Thermomètre (ou acheter à l'hôpital)

A la maison

- Serviettes hygiéniques
- Coussinets d'allaitement
- Couches
- Thermomètre (ou acheter à l'hôpital)

- Onguent petites fesses rouges

PARTIE 1: Votre séjour dans la salle d'accouchement

Quand devez-vous vous rendre à la salle d'accouchement?

L'admission se fait:

- sur avis du médecin
- quand vous avez des contractions toutes les 5 minutes
- en cas de perte des eaux ou en cas de perte de sang
- si vous êtes inquiète
- si vous sentez que votre bébé bouge moins

Si vous avez des doutes ou si vous êtes inquiète, vous pouvez toujours appeler la sage-femme de la salle d'accouchement au numéro 014 44 42 31.

N'oubliez pas d'ôter tout piercing et tout vernis à ongles avant de vous rendre à la salle d'accouchement!

Comment accéder à la salle d'accouchement?

L'admission se fait par le service d'accueil aigu mère et enfant au campus Sint-Jozef. L'infirmière vous guidera vers la salle d'accouchement. La sage-femme s'occupera de vous.

Seules la future maman et une personne de confiance sont autorisées à accéder à la salle d'accouchement.

Qu'est ce qui se passe à la salle d'accouchement?

Vous êtes reçue par une sage-femme. En plus des équipements techniques, toutes les installations sanitaires sont disponibles.

Utilisant le moniteur, nous controlons la condition du bébé et maman. Les médecins et les sage-femmes s'occupera de vous avec dévouement.

La sage-femme vous pose des questions, enregistres les contractions et les battiments du coeur de bébé et effectue un examen vaginal.

Votre gynécologue ou le gynécologue de garde est informé de votre accouchement à venir. La sage-femme l'informe à temps pour l'accouchement. En quelques cas, le pédiatre sera présent pour contrôler votre bébé.

Dans des circonstances normales, le bébé est placé sur votre ventre par le médecin. Quand la maman et le bébé sont en bonne santé, nous essayons de laisser votre bébé avec vous pendant une heure. Quand nous voyons des signaux de faim, nous vous aidons avec allaiter ou le biberon. Après la sage-femme soigne votre bébé.

En plus, la sage-femme contrôlera votre perte de sang et la contracture de l'utérus. Après rafraîchissement, normalement dans le douche, la sage-femme vous emmène à la maternité.

Inducer l'accouchement

Vous êtes attendu au jour et à l'heure que le gynécologue vous a communiqués.

L'anesthésie pendant l'accouchement

Les contractions de l'utérus sont douloureux. Pour atténuer la douleur pendant les contractions, vous pouvez utiliser des techniques de respiration, vous déplacer, prendre un bain afin de vous détendre, obtenir des aides telles qu'une bouillotte chaude ou un ballon de gymnastique.

Vous pouvez choisir une anesthésie péridurale. C'est une injection dans le bas du dos pour soulager la douleur pendant les contractions. Au moment de l'accouchement, vous pouvez sentir pousser le bébé. C'est important pour serrer bien.

L'accouchement chirurgical (césarienne)

Si le médecin vous fait une anesthésie péridurale, votre partenaire peut vous accompagner. Le pédiatre sera présent.

Vous devez toujours demander la permission pour filmer et photographier votre bébé dès que la sage-femme donne les soins au bébé après la naissance.

PARTIE 2: Votre séjour à la maternité

Le choix de la chambre

Il y a différents types de chambres à la maternité:

- une chambre de deux personnes
- une chambre individuelle sans bain ni douche
- une chambre individuelle avec bain
- une chambre individuelle avec douche
- une chambre de luxe: il s'agit d'une chambre très spacieuse où le conjoint peut éventuellement passer la nuit. Le petit-déjeuner peut être commandé la veille. Il n'est pas compris dans le prix.

Pour connaître les prix exacts, veuillez vous adresser au service des admissions au numéro 014 44 41 67.

Vous pouvez faire une promenade virtuelle à travers la salle maternité sur www.azturnhout.be > onze diensten > materniteit. De cette façon vous pouvez déjà voir notre salle maternité.

Déroulement de la journée

07.00h – 12.00h	Soins de la maman et du bébé Visite du pédiatre Visite du gynécologue Visite du kinésiste Nettoyage des chambres
08.00h – 09.00h	Petit-déjeuner
11.30h – 13.00h	Dîner
14.00h	Briefing
15.00h – 16.00h	Soins
16.30h – 18.00h	Souper
18.00h	Soins du soir

Conseils pratiques

Heures de visite

Partenaires, frères et soeurs du bébé sont les bienvenus tout au long de la journée.

Pour la famille et les amis: de 16h à 19h. Outre la famille de la mère et du bébé, deux autres visiteurs sont alors autorisés à entrer dans la chambre en même temps. Nous vous prions de bien vouloir respecter les horaires de visite afin de garantir la tranquillité de la maman et du bébé.

Heures de visite de la néonatalogie

Les parents sont les bienvenus tout au long de la journée.

Pour la famille: demandez les heures de visite correcte à l'infirmière.

On peut rendre visite à l'enfant qu'avec 2 personnes en même temps et toujours accompagné d'un ou des des parents.

Pendant le temps de visite de la famille, les parent peuvent décider eux-mêmes qui rendra visite à leus enfant.

Les frères et soeurs du bébé sont les bienvenus pendant les heures de visite de la famille. Les autres enfants saulement à partir de 12 ans.

Repas et boisson

Pour les repas, vous pouvez choisir parmi le menu demandé par l'assistant logistique. Ce n'est pas disponible le week-end. Vous obtiendrez alors le menu standard. Votre partenaire peut prendre son repas au restaurant et manger dans la chambre avec vous. Dans les chambres de luxe, il est possible de commander des repas via l'assistant logistique ou la sage-femme. Ceux-ci sont servis. Les partenaires doivent dégager eux-mêmes leur plateau.

Si vous avez des questions sur les allergènes, veuillez contacter l'infirmière ou l'assistant logistique. Ils contacteront la diétiste qui vous contactera.

Il y a un petit réfrigérateur dans chaque chambre. Afin de contrôler la sécurité alimentaire, nous vous demandons d'apporter le moins de nourriture possible de chez vous. Si vous apportez de la nourriture de l'extérieur de l'hôpital, vous êtes responsable de la salubrité et de la durée de conservation de la nourriture dans le réfrigérateur de votre chambre.

Kind & gezin (Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE))

Aucune infirmière de ONE ne vous rendra visite pendant votre séjour. Ils vous contacteront eux-mêmes dans un délai de 2 à 3 semaines pour une visite à domicile. Si vous avez des questions, vous pouvez les contacter au numéro 078/150100.

Kinésithérapie postnatale

Si vous le souhaitez, après un partus vaginal, le/la kinésiste passe pour vous apprendre quelques exercices postnatals. Ce n'est pas possible pendant le week-end. Vous recevez une prescription de kinésithérapie postnatale.

Service social

L'infirmière sociale de l'hôpital se fera un plaisir de vous aider, à votre demande, à résoudre des problèmes tels que l'organisation des soins à domicile, les montages financiers et les approvisionnements.

Service de médiation

Adressez-vous au service de médiation pour toute suggestion, question, remarque ou pour manifester votre mécontentement. Lorsque vous serez admis, vous recevez des informations pour créer un compte Mynexuzhealth. Vous recevrez une enquête de satisfaction.

Internet

Gratuit, pas besoin de code.

La salle polyvalente

Il y a une salle polyvalente à la maternité. Celui-ci peut servir de salle d'attente pour les parents qui souhaitent passer toute la journée avec leur bébé de néonatalogie. Il est disponible pour les familles, les étudiants...

Le four à micro-ondes et le réfrigérateur peuvent être utilisés par les parents séjournant en maternité. Occasionnellement, cette salle sera également utilisée par des sages-femmes ou des gynécologues pour des réunions.

Déclaration de naissance

L'hôpital fournit une déclaration digitale. Chaque naissance doit être déclarée sous les 15 jours au service de l'état civil de la ville de Turnhout

A cet effet, il vous faut: les deux cartes d'identité et le livret de mariage ou le formulaire de reconnaissance, le formulaire de déclaration.

S'il n'y a pas de formulaire de reconnaissance, la déclaration doit se faire par les deux parents.

Lors de la déclaration de naissance, vous recevrez:

- 2 certificats de naissance
- Une certificat pour la mutualité
- Une attestation destinée à la demande d'allocation de naissance et d'allocations familiales
- Un formulaire de vaccination contre la polio

Horaires d'ouverture de la mairie

Mairie de Turnhout
Campus Blairon 200
2300 Turnhout

014 / 44.33.11
www.turnhout.be

Uniquement sur rendez-vous
Chaque jour 8.30h – 12.30h
Lundi 13.30h – 19.30h



Le jour de l'accouchement et les jours suivants

L'équipe médicale / infirmière informera les parents des examens et des traitements. Pratiquement parlant, il n'est quasi pas possible de demander chaque fois l'autorisation explicite à cet effet. La politique médicale vise toujours à améliorer / garantir l'état de santé de votre enfant.

Pour les soins et les examens de base, nous considérons que nous avons l'accord implicite ou tacite des parents.

Jour 0: le jour de l'accouchement

VOTRE BÉBÉ

- Le bébé indiquera par de petits signaux quand il a envie de manger: il tirera un peu la langue, il fera de petits bruits de succion ou amènera ses mains à la bouche,... Vous ne devez pas attendre que votre bébé pleure avant de le nourrir. Parfois il faut le réveiller pour manger. Nous vous conseillons de nourrir votre bébé au minimum 8 fois par 24 heures. Si votre bébé vous fait comprendre plus tôt qu'il a faim, vous pouvez le nourrir plus tôt.
- Pendant ses premiers jours, votre nouveau-né peut sécréter un peu de mucus. Les symptômes sont les suivants: des vomissements, des nausées et un manque d'appétit. Ce sont là des phénomènes normaux.
- La meilleure position de sommeil de votre enfant est sur le dos, jamais sur le ventre. Il vaut mieux rehausser un peu la tête de lit pour diminuer le reflux de nourriture.
- La nuit, votre bébé reste chez vous dans la chambre. Cela vous permet d'apprendre à mieux le connaître et de réagir rapidement aux signaux de faim.
- Il vaut mieux changer bébé avant chaque repas, le nombre de couches mouillées ou souillées par les selles peut varier considérablement.
- Pendant votre séjour à la maternité, nous utilisons le livre de suivi. Vous pouvez y noter à quel moment vous nourrissez votre bébé et le nombre de couches mouillées ou souillées, de sorte que nous en ayons un bon aperçu.

VOUS-MÊME

- Aujourd'hui, vous avez des pertes de sang d'un rouge vif, à comparer à une forte menstruation, parfois accompagnées des petits caillots sanguins.
- Si vous avez eu une césarienne, vous resterez au lit aujourd'hui.
- Durant quelques jours, vous pourrez sentir des post-contractions: c'est l'utérus qui se contracte et se relâche pour rétrécir à une taille normale.
- Essayez d'uriner à temps, une vessie pleine empêche l'utérus de se contracter. Uriner peut être un peu douloureux à cause de petites plaies aux lèvres de la vulve ou au vagin. Rincer votre vagin à l'eau pour le garder propre et soulager la douleur à l'aide du système de rinçage prévu aux toilettes. Il aide à boire suffisamment d'eau pour diluer l'urine.
- Si vous avez mal aux points de suture/petites déchirures ou des post-contractions, vous pouvez demander un calmant.
- Chaque jour le médecin-assistant passera vous voir dans votre chambre, accompagné de la sage-femme responsable. Si vous avez des questions concernant le traitement ou concernant votre séjour, n'hésitez pas à leur en parler.
- Prenez suffisamment de repos et limitez votre visite.

CONSEILS SI VOUS ALLAITEZ

- Mettez-vous dans une position confortable. Placez le ventre du bébé contre le vôtre pour que le bébé ne doit pas tourner la tête. Amenez le bébé vers vous en plaçant son nez à la hauteur de votre mamelon.
- Le bébé ouvre la bouche grande et lèche le mamelon. Le mamelon et une grande partie de l'aréole sont dans sa bouche. Les lèvres du bébé se retroussent vers l'extérieur pour éviter les mamelons fissurés.
- Si vous donnez le sein fréquemment, la production de lait sera plus rapide.
- Dans le livre sur l'allaitement vous trouverez de l'info pratiques sur l'allaitement.

CONSEILS POUR L'ALLAITEMENT AU BIBERON

- Mettez-vous dans une position confortable et gardez une bavette à portée de main.
- Sois sûre que la tétine est placée assez loin dans la bouche et que la tétine est toujours remplie de lait.
- Dans l'hôpital nous avons des tétines avec anneau de positionnement 1-2-3. Commence initialement au position 1. Si votre bébé boit régulièrement, vous pouvez passer en position 2.
- Si votre bébé ne boit pas bien, vous pouvez toujours demander l'aide de la sage-femme après 15 minutes. L'allaitement au biberon peut durer au maximum 20 minutes.
- Assurez-vous que le bébé n'aspire pas d'air pour éviter les crampes.
- Les biberons sont à usage unique. Les biberons ouverts se conservent 1 heure. Le lait ne doit pas être réchauffé.

LE BÉBÉ ET SA MAMAN RESTENT DANS LA MÊME CHAMBRE

Pendant votre séjour, votre bébé reste avec vous dans la chambre.

Cela vous permet de répondre aux signaux de votre enfant. C'est ce qu'il y a de plus naturel que la maman et son bébé soient tout le temps ensemble et cela vous apprendra également à mieux connaître votre bébé. Votre bébé aura un sommeil plus tranquille et plus sûr et vous-même, vous vous sentirez également mieux avec votre enfant tout près.



Jour 1: le premier jour après la naissance

VOTRE BÉBÉ

- Le premier jour après la naissance, il est normal que votre bébé perde du poids. Votre bébé produit des selles et perd du liquide. Votre bébé ne peut pas perdre plus de 10% de son poids natal.
- Après la naissance, le cordon nombril est doux et gélatineux. Petit à petit, il se dessèche et devient plus dur en noir.
- Nous mesurons la saturation d'oxygène au pied de votre bébé. Avec ce test nous vérifions comment l'oxygène est absorbé dans le corps.

VOUS-MÊME

- Vos saignement va diminuer. D'abord le sang est rouge vif. Ensuite il se transforme en liquide brun.
- Aujourd'hui on fait une prise de sang pour vérifier le taux de fer dans le sang. On vérifie si votre taux de fer n'a pas trop baissé suite au perte de sang après l'accouchement.
- Après l'accouchement, il est possible que vous ne maîtrisiez pas le besoin d'uriner. Des fuites urinaires peuvent survenir en riant, en toussant ou en éternuant. Ceci est causé par l'étirement des muscles du plancher pelvien. Le physiothérapeute peut déjà vous apprendre des exercices.
- Votre perte de poids après l'accouchement s'élève à 6 ou 7 kg. La perte de poids supplémentaire est plus lente. Il vaut mieux ne pas suivre de régime amaigrissant dans la période qui suit immédiatement l'accouchement. Votre corps a en effet besoin d'une alimentation saine pour reprendre ses forces.
- Vous perdrez progressivement le liquide accumulé pendant la grossesse. Après une période de 4 à 6 semaines, il devrait être complètement disparu.

TIPS

- Buvez suffisamment d'eau
- Mangez varié, en suffisance et sainement
- Bougez suffisamment

Jour 2

VOTRE BÉBÉ

- Aujourd'hui, nous laverons ensemble votre enfant dans la chambre.
- Les nouveaux-nés ont la peau sèche. Vous pouvez ajouter un peu d'huile de bain au bain. Eventuellement vous pouvez frotter la peau de bébé avec une crème hydratante.
- Du 2^e au 4^e jour après la naissance, votre bébé peut avoir une couleur jaunâtre, la jaunisse. La bilirubine, une matière qui se dégage lors de la destruction des globules rouges, en est la cause.
 - Il y en a souvent trop à la naissance. Souvent, le foie immature ne peut pas traiter la bilirubine.
 - La jaunisse disparaît généralement au cours de la première ou deuxième semaine.
 - Si votre bébé est endormi et paresseux au moment qu'il doit boire, c'est souvent dû à une trop grande quantité de bilirubine. Dans ce cas, le pédiatre décidera s'il faut ou non recourir à la photothérapie.
 - La photothérapie signifie que votre bébé est placé dans un lit avec une lampe bleue (lumière UV). La lumière de la lampe bleue garantit que la bilirubine est excrétée plus rapidement dans l'urine et les selles.
- Pleurer est un moyen de communication pour votre bébé. Les raisons éventuelles:
 - des couches mouillées/souillées
 - faim ou soif
 - trop froid ou trop chaud
 - une douleur
 - des crampes
 - besoin de câlins
 - à fatigue
- Vous ne pouvez pas gâter votre bébé en le réconfortant et le câlinant. La majorité des bébés sont plus agités le soir.
- Comme, au début, le bébé ne fait pas encore souvent pipi, il est possible que vous voyiez une coloration orange-rouge des couches. Ce sont des cristaux d'urate et ceux-ci disparaissent d'eux-mêmes.
- Après la naissance, les petites filles peuvent perdre un peu de glaires sanguinolentes. Les hormones maternelles pendant la grossesse en sont à l'origine et elles disparaîtront d'elles-mêmes.

VOUS-MÊME

- Vos selles ne commencent souvent qu'après quelques jours. Aller à la selle pour la première fois après l'accouchement, peut être un peu plus difficile. Prenez le temps qu'il faut pour aller aux toilettes et ne tardez pas.
- Si vous n'avez pas encore pu aller à selle, la sage-femme vous donnera des fibres qui ramollissent et favorisent les selles.
- Réfléchissez à votre durée de séjour. Si vous avez eu un accouchement vaginal, la durée de séjour normale est 3 jours. Si vous avez eu une césarienne, elle est de 4 jours. Si la condition de la maman et de l'enfant le permettent, vous pouvez quitter l'hôpital plus tôt, si vous le souhaitez. Veuillez en aviser la sage-femme au plus tard la veille avant de rentrer.

CONSEILS POUR LE LIT DE BÉBÉ

- Placez le lit de votre bébé le plus près possible de la fenêtre (pas en plein soleil)
- Cela permet de détruire plus facilement la bilirubine
- Votre bébé pourra faire de la vitamine D
- Votre bébé fera plus vite la distinction entre le jour et la nuit

CONSEILS POUR LE BAIN DE BÉBÉ

- Avant de laver votre bébé, nous contrôlons toujours sa température en premier. La température corporelle normale d'un bébé se situe entre 36,5°C et 37,5°C.
- L'eau doit avoir entre les 36°C et les 37°C, contrôlez toujours bien la température de l'eau du bain.
- Tenez toujours tout ce dont vous avez besoin à portée de main, de sorte que votre enfant ne reste jamais tout seul sur la table de soins.
- Déshabillez votre bébé, faites-le d'abord peser. Posez-le prudemment dans l'eau tout en soutenant bien la tête.
- Tenez le bébé sous l'aisselle et faites reposer la tête sur le poignet. Lavez le visage sans savon et ensuite au savon la petite tête, les bras, les aisselles, le ventre, le dos, les jambes, les parties génitales et enfin la fesse.
- Dès que le bébé sort du bain, vous le sècherez avec précaution, sans oublier les petits plis. Habillez-le tout de suite après.
- Le nombril doit toujours bien être séché.

- Les bébé ne doivent pas être baignés tous les jours. Lavez le visage et la fesse tous les jours

CONSEILS POUR SI VOUS DONNEZ LE SEIN

- Entre le deuxième et sixième jour après l'accouchement, vous pouvez avoir un engorgement des seins. Les symptômes sont: les seins tendus, pleins, zones indurées, éventuelle fièvre légère.
- En cas d'un engorgement, suivez les consignes suivantes:
 - Donner les seins fréquemment
 - Le contact peau-sur-peau
 - Ne donne pas du lait artificiel en plus
 - Éviter de tirer le lait
 - Appliquez les compresses froides entretemps
 - Massez doucement les zones indurées
 - Parfois il est plus difficile pour le bébé de téter. Vous pouvez tirer le lait manuellement. Après le mamelon et l'aréole devient plus souples
 - Porter un soutien-gorge sans armatures qui supporte bien les seins.
 - Il est parfois indiqué de prendre un antidouleur.

Jour 3

VOTRE BÉBÉ

- Selon l'heure de naissance, une prise de sang sera faite aujourd'hui. La prise de sang est réalisée par la sage-femme. Une veine de la main est piquée pour détecter les maladies métaboliques rares, les problèmes de thyroïde et le mucoviscidose. Si ces maladies sont détectées rapidement, elles peuvent être bien traitées.
Vous serez prévenu par téléphone si le test doit être répété. Si vous n'avez pas été contacté après 8 semaines, le test était tout à fait normal.
- Avec le test sanguin, nous vérifions également la jaunisse.
- Si le bébé a moins de 72 heures lors de votre admission, la sage-femme à domicile fait la prise de sang à votre domicile. Il est possible que nous faisons le test sanguin pour vérifier la jaunisse avant que vous partez à la maison.

VOUS MÊME

Après l'accouchement, vous êtes confrontées à beaucoup de changements physique, émotionnels et sociaux. Vers le troisième à quatrième jour suivant votre accouchement vous pouvez vous sentir déprimées, irritable. Vous pouvez avoir des troubles du sommeil ou pleurer apparemment sans aucune raison. Ces sentiments sont normaux et temporaires. Lorsque ces sentiments dépassent les 10 à 14 jours suivant la naissance, n'hésitez pas d'en parler avec votre médecin et sage-femme à domicile.

QUELQUES CONSEILS

- Apprenez à vivre au rythme de votre bébé, reposez-vous quand votre bébé se repose.
- Acceptez de l'aide de la famille ou de vos amis.
- Limitez les visites et demandez-leur de faire signe à l'avance.
- Quand votre bébé a des crampes, vous pouvez essayer les trucs suivants:
 - Le peau à peau, la méthode kangourou (placez votre bébé tout nu sur votre buste nu).
 - Vous tenez simplement le ventre du bébé contre votre buste. Votre corps tient le ventre de bébé bien au chaud, ce qui lui fait un effet d'antidouleur.

- Votre bébé fera peut-être comprendre qu'il a envie de boire. Dans ce cas donnez-lui le sein. Un bébé rassasié est plus calme. De cette façon vous pourrez également le consoler. Veillez bien cependant à ce que votre bébé boive bien effectivement et ne suçote pas simplement, afin d'éviter des crevasses.
- Posez votre bébé avec son ventre sur votre bras et marchez à l'aise.
- Massez-lui le ventre ou poussez doucement ses jambes contre son ventre.

La sécurité des parents et du bébé

Pour votre sécurité et celle de votre bébé, nous prenons certaines mesures pour limiter le risques de chute.

- Après l'accouchement, vous pouvez vous sentir étourdi. Informez en ce cas toujours la sage-femme.
- Portez des chaussures fermées ou des pantoufles avec une bonne semelle antidérapante.
- Ne laissez jamais votre bébé seul sur la table de soins.
- Le bébé dort le plus près possible du lit de ses parents, mais dans son propre lit.
- Utilisez un coussin pour vous supporter quand vous donnez les seins / le bibéron ou quand vous emberassez votre bébé.
- Soyez prudent quand votre bébé a la phototherapie. Tirez le câble électrique quand vous allez mettre votre bébé dans le bain.

La sage-femme vous apprendra une position sécuritaire pour nourrir, pour soulever et déplacer votre bébé. N'hésitez pas à vous adresser à la sage-femme pour des questions ou pour des informations complémentaire.

Retour à la maison

VOTRE BÉBÉ

- Votre bébé commence doucement à prendre du poids: chaque jour 20 à 30 gr en moyenne, par semaine en général entre les 150 et 250 gr. Après 2 semaines il aura recouvré son poids natal.

- Le cordon umbilical tombe environs 10 jours après la naissance: gardez toujours le nombril bien propre et sec.
- A condition de bien protéger votre enfant contre le froid et la chaleur, vous pouvez aller vous promener chaque jour.
- Le matin avant de rentrer chez vous, le pédiatre passe vous voir pour confirmer la sortie de l'hôpital de votre enfant et vous donner un complément d'information sur le lait artificiel.
- Si vous donnez du lait artificiel, l'hôpital peut vous donner une boîte de lait en poudre si vous le souhaitez. Elle sera reprise sur votre facture.

VOUS-MÊME

- Le jour avant que vous rentrez chez vous, le gynécologue ou l'assistant-gynécologue passera vous voir pour régler le nécessaire pour votre sortie d'hôpital.
- S'il y a des papiers à remplir, ils seront remplis au moment de la sortie de l'hôpital. Veuillez les préparer.
- Pendant jusqu'à 6 semaines, vous pouvez avoir des pertes de sang vaginales (rouges à brunâtres à gluantes) Durant cette période, il vaut mieux ne pas utiliser de tampons pour éviter des infections.
- En général, il est conseillé d'attendre d'avoir des rapports sexuels jusqu'à ce que les pertes de sang se soient arrêtées et que, en cas de déchirure ou de coupure, le périnée soit entièrement guéri. Ce qui est important, c'est que, tous deux, vous y soyez prêts. A cause des hormones de l'allaitement, beaucoup de femmes ont le vagin sec. Dans ce cas, vous pouvez utiliser du lubrifiant.
- Pendant les 6 premières semaines après l'accouchement / césarienne, le col de l'utérus n'est pas encore complètement fermé, ce qui augmente le risque d'infection. C'est pourquoi nous vous recommandons de ne pas aller nager ou de prendre un bain. La douche n'est pas un problème.
- Si vous avez eu une césarienne le pansement sera retiré de la plaie le jour de rentrer chez vous. Un médecin ou une sage-femme devra ôter les points de suture après 1 semaine.
- en cas de rougeurs, chaleur et douleur ou de perte de liquide à hauteur de la plaie, il faudra faire voir votre plaie au médecin traitant.

- pendant les six premières semaines, vous ne pouvez pas soulever plus lourd que le poids de votre bébé.
- Le médecin vous prescrira également une pilule si vous le souhaitez. Vous pouvez naturellement choisir également une autre forme de contraception comme par exemple le préservatif.
- Ils vous est conseillé de prendre la minipilule. C'est pour réduire le risque de thrombose.
- Commencez à prendre la pilule 2 semaines après l'accouchement.
- Prenez 1 pilule chaque jour à la même heure. Lorsque vous avez terminé une plaquette au bout de 28 jours, démarrez-en une nouvelle le lendemain.
- Vous êtes sûre pendant la première plaquette si vous prenez la minipilule strict.
- La minipilule est moins sûre si vous avez oublié de la prendre plus de 12 heures après votre heure de prise habituelle.
- Vous pouvez perdre du saignements entretemps.
- La minipilule est sûre quand vous allaiter et aussi quand vous donner l'allaitement au biberon.
- Si vous arrêtez à donner les seins, vous pouvez passer à votre pilule contraceptive habituelle sans insérer de semaine d'arrêt entre les deux pilules.
- Le placement d'un DIU hormonal est à discuter lors du rendez-vous de contrôle.
- Vous ne devez pas vous désinscrire au moment où vous rentrez chez vous. Venez simplement nous voir à l'accueil et nous réglerons le nécessaire pour vous.
-

Des conseils pour à la maison

La sécurité dans la voiture

- Veillez à ce que votre enfant soit toujours bien attaché dans la voiture, dans une chaise adaptée à son âge.
- Veillez à ce qu'il ne fasse pas trop chaud dans la voiture.
- Donnez plus à boire durant de longs trajets.
- Ne laissez jamais votre enfant seul dans la voiture.

La sécurité à la maison

- Tenez les produits dangereux hors de portée des enfants (médicaments, produits de nettoyage, cosmétiques etc.)

- Couvrez les prises de courant..
- Ne laissez jamais votre enfant tout seul avec un animal domestique.
- Ne fumez pas à l'intérieur de la maison.

Quand consulter un pédiatre?

- Quand votre enfant de moins d'un mois fait plus de 38°C de fièvre.
- Quand votre enfant de moins de trois mois fait plus de 38,5°C de fièvre.

Conseils généraux

- L'allaitement au sein est idéal pour les bébés. Jusqu'à l'âge de 6 mois, un bébé en bonne santé n'a besoin d'aucun aliment autre que le lait maternel. Nous recommandons de continuer à allaiter après 6 mois, en parallèle de l'introduction d'une alimentation complémentaire adaptée et sûre. Le pédiatre, votre sage-femme à domicile et/ou ONE peuvent fournir plus d'informations à ce sujet.
- Si votre enfant reçoit un biberon, vérifiez bien à chaque fois si son contenu n'est pas trop chaud ni trop froid.
- En été, faites boire régulièrement votre enfant pour éviter une déshydratation.

Tout le monde vous donne des conseils, retenez-en seulement ce qui vous convient vraiment!!

Prévention de la mort subite

Un environnement de sommeil sûr

- Couchez votre enfant sur un matelas bien ferme, de sorte qu'il ne s'enfonce pas dedans. Pour la même raison, n'utilisez pas d'oreiller.
- Evitez le danger d'étouffement en suivant les règles suivantes:
 - Utilisez un matelas adapté aux dimensions du lit, de sorte à ce que votre bébé ne puisse pas se coincer.
 - L'espace entre les barreaux du lit ne peut pas dépasser 8 cm, sinon la petite tête de l'enfant pourrait s'y coincer.

- Ôtez tous les objets superflus du lit, comme des nounours en peluche qui pourraient lui couvrir le visage.
- Veillez à aérer suffisamment la chambre où dort votre enfant.

Une position de sommeil sûre

- Couchez toujours votre enfant sur le dos à moins que le médecin ne vous conseille une position différente, pour des raisons médicales. Même si votre enfant est malade, la position sur le dos est toujours la meilleure position. La tête et le visage à découvert, l'enfant se débarrassera plus vite de sa fièvre.
- N'utilisez pas de duvet.

Une température ambiante sûre

- Pour les enfants de moins de 8 semaines, la température ambiante ne peut de préférence pas s'élever à plus de 20°C, par la suite pas à plus de 18°C.
- Couvrez légèrement votre enfant, un petit drap ou un léger sac de couchage adapté à la taille de votre enfant, conviennent amplement.
- Veillez à ce que le visage de l'enfant soit découvert.

Un entourage non fumeur

- Fumer est absolument à déconseiller tant pendant la grossesse qu'après la naissance.
- N'autorisez à personne de fumer en présence de votre enfant, ni chez vous, ni dans la voiture.

Usage de médicaments

- Ne donnez pas de médicament à votre enfant sans prescription médicale, sûrement pas de sirop contre la toux ou de calmants.
- Si vous allaitez votre enfant, ne prenez pas de médicament non plus vous-même sans avis du médecin.

Respectez le rythme de sommeil de votre enfant et veillez à ce qu'il dorme suffisamment.

SOYEZ VIGILANT

Qui contacter en cas de questions ou de problèmes?

Numéros de téléphone hôpital

Hôpital général	014 44 44 11
Sécretariat de gynécologie	014 44 42 20
Salle d'accouchement	014 44 42 31
Maternité	014 44 42 21
Néonatalogie	014 44 42 39

Consultations pédiatres	
Toujours sur rendez-vous	014 44 44 16

Cas urgents

Pendant les heures de consultation	014 44 44 16
Hors des heures de consultation via l'accueil aigu	014 44 43 11

Sage-femmes indépendantes / à domicile

Vous recevez une liste avec tous les sage-femmes à domicile du région.
Vous devez les contacter vous-mêmes.

Sur le site www.vroedvrouwen.be vous pouvez trouver le numéro d'une sage-femme qui habite près de chez vous. Elle vous suivra et vous guidera à domicile.

Enfin

Si vous avez des questions ou des commentaires après avoir lu cette brochure, veuillez contacter les sage-femmes de la maternité. Ils sont disponibles jour et nuit pour vous aider.

Vous trouverez plus d'informations sur votre facture et le service de médiation de l'hôpital dans la brochure générale d'accueil ou sur le site www.azturnhout.be. Si vous n'avez pas reçu de brochure d'accueil lors de votre inscription, demandez-la au service des admissions.

Références

www.zanzu.be

www.kindengezin.be

www.lalecheleague.fr

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be



Restez informé via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
014 40 60 11



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout
014 40 60 11

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout