

La Casa de Naissance

Guide pratique pour les parents



Le jour de la naissance

L'organisation durant les premiers jours : à la maison / si séjour à la maternité

Le matériel de puériculture pour les 3 premiers mois

Le soutien nutritionnel

Annexe : Feuille d'observation du bébé les 4 premiers jours

Le jour de la naissance

Vous contactez par téléphone la sage-femme d'astreinte, avec qui vous décidez du bon moment pour vous retrouver à la maison de naissance (planning disponible sur notre site internet dans l'espace Adhérents).

Le jour de l'accouchement, le gardien vous laisse entrer en voiture dans l'enceinte de l'hôpital. Une fois pris en charge par la sage-femme, l'accompagnant doit déplacer la voiture à l'extérieur de l'hôpital (parking payant juste à côté de l'hôpital).

Le nécessaire à prévoir

Au niveau administratif

Pour l'accouchement

- Carte vitale/Carte mutuelle
- Dossier de suivi de grossesse complet, qui comprend les documents suivants, imprimés :
 - le résultat du prélèvement vaginal
 - le dernier résultat de prise de sang où apparaît le taux d'hémoglobine
 - le dernier résultat de toxoplasmose
 - le dernier résultat de groupe sanguin de l'EFS (si vous l'avez reçu)
 - la déclaration de la personne de confiance remplie et signée

Pour la déclaration de naissance du bébé

Elle doit être faite à la mairie annexe de la ville d'Aubagne (rue de la Liberté) dans les 5 jours qui suivent la naissance, week-end et fériés compris, avec les documents suivants :

- Le certificat d'accouchement rempli par la sage-femme
- Les cartes d'identité des 2 parents et le livret de famille si vous en avez déjà un
- L'éventuelle reconnaissance anticipée
- Si vous souhaitez donner vos 2 noms de famille à votre enfant, le formulaire CERFA « Déclaration conjointe d'un nom de famille » signé des 2 parents (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R32739>)
- Justificatif de domicile de moins de trois mois, imprimé

Les trousseaux

1. Pour la salle de naissance

- ❖ **Sac maman** (dans un sac à part) : vous êtes invitée à faire votre valise en fonction de vos propres besoins, avec la personne qui vous accompagnera, qui devra savoir où sont les affaires.

➔ Matériel indispensable :

- Les médicaments et vitamines prescrits par votre sage-femme référente
- 2 serviettes de bain
- Une tenue de rechange complète pour partir après l'accouchement
- Une culotte large ou en filet pour maintenir les protections (liquide amniotique, sang après l'accouchement)
- Des serviettes hygiéniques épaisses

➔ Ce qui pourrait aussi vous être utile :

- Une trousse de toilette
- Une ou 2 tenues confortables pour le travail et l'accouchement : être à l'aise et mobile pendant le travail, couvrir les fesses, par exemple avec un paréo, une chemise ample...
- Une paire de chaussettes ou pantoufles, un châle ou un plaid : il faut pouvoir se couvrir et se découvrir facilement car la thermorégulation est modifiée
- Nécessaire pour attacher les cheveux
- Une bouillotte
- Un gant de toilette : des rafraîchissements réguliers de tout le corps, pendant le travail, sont régénérants
- Huile de massage pour aider à la récupération
- Enceinte, playlist. Si vous désirez de la musique : avoir une palette variée (douce, rythmée) ; la musique aussi « habille » et personnalise les lieux
- Une à deux taie(s) d'oreiller pour habiller ceux de La Casa de Naissance
- Tissus ou paréos pour « habiller » la chambre de naissance +/- lumière douce
- Un stick à lèvres : on est vite desséchée

➔ Collations

- Briquettes de jus de pomme ou autre boisson énergétique et collations pour le travail
- **Un bon repas pour deux pour reprendre des forces après la naissance, vous ne rentrerez à domicile qu'après vous être restaurés**

- ❖ **Sac accompagnant(e)** : doit être à l'aise et avoir des ressources sur la durée, ce peut être toute une journée et/ou toute une nuit.

- Tenue confortable (avec éventuellement un bas de rechange, car peut être mouillé)
- Boisson énergétique et collations

❖ **Sac bébé** : Le bébé s'adapte d'autant mieux qu'il a bien chaud : il sort de 37 °C.

- 1 couche
- 1 body manches longues
- 1 grenouillère : pyjama en éponge
- 1 brassière en laine même en été
- 1 paire de chaussettes
- 1 bonnet : laine en hiver, coton en été
- 2 serviettes de toilette bien douces et enveloppantes : pour sécher, masser le bébé à sa naissance, puis le maintenir au chaud
- 1 couverture : toujours la chaleur !! et l'enveloppement
- **1 thermomètre**
- Un siège auto avec en hiver une couverture en plus pour le trajet retour

2. Pour les premiers jours à la maison ou si séjour à la maternité

Dans un autre sac que celui prévu pour la salle de naissance et qui peut rester dans la voiture.

❖ **Maman**

- 1 paquet de serviettes hygiéniques spéciales nuit : pendant 3 à 4 jours les saignements sont très abondants
- Culottes larges ou slips en filet
- Serviette de bain
- Un ou 2 pyjamas
- Des tenues de jour agréables, confortables
- Si allaitement maternel :
 - Chemises s'ouvrant largement
 - Soutien-gorge ou brassière : taille de fin de grossesse
 - Coussinets d'allaitement en coton : absorbent l'excès de lait
 - Coussin d'allaitement éventuellement
- S'autoriser à personnaliser la chambre de la maternité avec déco, photos de la famille et adapter la lumière (pour accrocher quelques pinces à linge peuvent s'avérer utiles)
- Une petite veilleuse pour la nuit
- Quelques boules Quies (pour ceux qui ont le sommeil facilement dérangé par les bruits inhabituels, inhérents au fonctionnement d'un service)
- Éventuellement un oreiller et un sac de couchage pour l'accompagnant(e)

❖ **Bébé**

Un bébé grandit très vite. L'idéal est de se faire prêter des habits. Les tailles « Naissance » et « 1 mois » vont être utilisées peu de temps. Selon les bébés et selon les marques, à 1 mois ils portent du 3 mois et à 3 mois du 6 mois.

Trousseau

- 4 bodies (manches courtes en été)
- 3 brassières en maille
- 4 grenouillères
- 2 paires de chaussettes (en hiver)
- 3 serviettes de toilette
- 1 couverture et 1 gigoteuse
- Couches
- 1 flacon de liniment oléo-calcaire (facultatif : beaucoup de parents utilisent de l'eau tiède pour nettoyer les fesses de leur bébé)
- 1 paquet de carrés de coton

Un bébé n'a pas plus froid que nous mais sa thermorégulation n'est pas au point et jusqu'à 3 mois il n'a pas ou peu de mobilité autonome. Donc, il a besoin de chaleur ; l'habillage dépend de la température ambiante et de l'observation. En gros, il a besoin d'une couche de vêtement de plus que nous.

Exemples de tenues :

- Hiver (19°) : body + grenouillère + chaussettes +/- brassière en maille
- Été (selon le temps et vous) : nu ou body ou grenouillère légère
- Canicule : jour : nu ou en body / nuit : body

L'organisation durant les premiers jours

A la maison

Si toutes les conditions sont réunies pour la maman et le bébé, le retour à domicile a lieu quelques heures après l'accouchement. Dans ce cas, **il est impératif qu'une présence continue soit assurée auprès de la maman et du bébé à la maison durant les 48 premières heures**, afin d'assurer toute la logistique, les repas, les soins pendant que la maman se repose exclusivement. Il est donc primordial d'anticiper un réseau d'aide solide pour ces 1^{ers} jours (famille, amis, voisins...).

Le suivi médical :

- Les sage-femmes de l'équipe assurent une visite à domicile une fois par jour entre 9h et 17h les 3 premiers jours pour surveiller le bon déroulement des suites de naissance pour vous et votre bébé.
- Pendant ce suivi, en cas d'urgence, vous pouvez joindre la sage-femme d'astreinte 24h/24.
- Pendant ces 3 jours, il vous est demandé de remplir une fiche de suivi pour le bébé (Annexe à imprimer).

- La sage-femme réalise les tests néonataux de dépistage de maladies congénitales du bébé à votre domicile (contrôle de l'ictère quotidien, test de Guthrie par piqure au talon après 48h d'alimentation).
- Le relais est ensuite pris par la sage-femme référente de la maman.
- Avant la fin de sa première semaine (idéalement entre le 4^{ème} et 6^{ème} jour), le bébé doit être examiné par un médecin (pédiatre ou généraliste habilité) afin de vérifier sa bonne santé et d'établir le certificat des 8 premiers jours. Ce rdv est à chercher rapidement après votre retour à domicile.
- Un test auditif doit être prévu pour le nouveau-né dans le 1^{er} mois de vie. Vous devez prendre rendez-vous après la naissance de votre bébé dans l'établissement de votre choix. Voici une liste de lieux agréés disponible sur ce site en consultant la fiche technique du dépistage auditif néonatal 2021. <https://www.reseautperinatmed.fr/Depistage-auditif-neonatal,49.html>. Il faudra que le praticien remplisse les pages dédiées du carnet de santé du bébé.
- Exemple de centres agréés hospitalier à contacter :

Service d'ORL et de maxillo-Faciale

Dr Eric PENCROFFI
Centre hospitalier Edmond Garcin
179 Av des Sœurs Gastine 13677 Aubagne
Tel : 04 42 84 71 41
Mail : venera.ghulyan@ch-aubagne.fr

Centre Régional d'Evaluation de l'Audition (CREA)

Pr Stéphane ROMAN - Dr Anne FARINETTI - Dr Nathalie SARABIAN – Dr Marion VAROQUIER
CHU Timone enfants
1^{er} étage 264 rue Saint Pierre 13385 - Marseille Cedex 5
Tel: 0491386624 - Mail: orlpediatrique@ap-hm.fr

• Repères pour la maman et le bébé les premiers jours à la maison

❖ **Bébé**

Repères sur un bébé en bonne santé :

Couleur rose, parfois un peu rouge, ou légèrement orangé. Respiration : à l'éveil régulière et silencieuse, peut s'accélérer ponctuellement et être plus bruyante en sommeil paradoxal (« sourire aux anges ») et quelques apnées de plusieurs secondes.

A l'éveil le bébé est tonique et fait des mouvements avec ses bras, ses jambes et sa tête.

Les bébés doivent être bien couverts les 3 premiers jours de vie, les mains et les pieds sont toujours un peu plus froids. Contrôler sa température en le touchant derrière sa nuque ou sur son torse. En cas de doute, prendre sa température avec un thermomètre sous le bras en rajoutant 0,5°C ou en rectal. Elle doit être comprise entre 36,5°C et 37,5°C.

Si le bébé s'est refroidi, mettez-le en peau-à-peau, c'est-à-dire juste en couche, contre vous, bien recouvert d'une couverture. Vous pouvez re contrôler la température 30 minutes après.

Vous devez consulter en urgence si :

- Votre bébé a de la fièvre (>38°C)
- Votre bébé est très pâle, ou bleu
- Votre bébé a des difficultés à respirer (en dehors des phases de sommeil paradoxal)
- Votre bébé a des selles décolorées, ou des vomissements verts

En cas de doute vous pouvez contacter la sage-femme d'astreinte de La Casa de Naissance.

Besoins du bébé : chaleur, proximité permanente avec les parents, alimentation très fréquente, portage. Cela demande une grande disponibilité des parents.

Repères sur le rythme des tétées : Vous pourrez rentrer chez vous après au moins une tétée efficace en salle de naissance. Dans les 24 premières heures, votre bébé doit faire plusieurs tétées efficaces, toutes les 4h (suction observables pendant au moins 10 mn). S'il tète plus souvent, la tétée peut être moins longue. Il ne faut pas dépasser 6 heures entre les tétées.

Les nouveau-nés peuvent beaucoup dormir les 48 premières heures. Si c'est le cas, le mettre en peau-à-peau ou au moins à « la bonne adresse » (la joue sur le sein) pour le stimuler, et lui proposer souvent le sein en faisant perler une goutte de colostrum au moment de la mise au sein.

Si les mises au sein sont difficiles, le colostrum peut également être recueilli manuellement dans une cuillère, et donné au bébé. Le bébé sait laper et peut laper le lait dans une cuillère ou sur le sein directement.

Le bébé peut être mis au sein même quand il dort, s'il en manifeste l'envie (mouvements de succion avec la bouche, recherche du sein avec son nez). Manipulez-le doucement pour éviter de le réveiller.

Repères sur les selles/mictions :

Les premières selles doivent apparaître dans les premières 24 heures. Ce sont des selles goudronneuses et gluantes appelées méconium, qu'on nettoie plus facilement à l'eau tiède. Elles se transforment progressivement au bout de 2-3 jours, et deviennent liquides, grumeleuses et colorées.

Les premières urines apparaissent dans les 24 premières heures aussi. Il est possible qu'elles soient légèrement colorées (orange ou rouge).

Repères sur les signes de disponibilité à la tétée : pour mettre le bébé au sein avant qu'il ne s'agite : bouge sa tête, mouvements de recherche du sein ou de succion avec sa bouche, bras et jambes repliés et toniques.

Couchage sécuritaire : lien vers une brochure à lire attentivement si vous dormez avec votre bébé :

<https://www.i-hab.fr/wp-content/uploads/2020/04/sharingbedleaflet-french.pdf>

[Sharing a bed with your baby leaflet in French \(i-hab.fr\)](https://www.i-hab.fr/wp-content/uploads/2020/04/sharingbedleaflet-french.pdf)

❖ **Maman**

Le repos est très important, allongée le plus possible, proche de son bébé. **La présence constante d'une personne capable d'alerter si nécessaire pendant les 48 premières heures**

est indispensable. Il faut éviter au maximum les visites, sauf si c'est du soutien qui vous est apporté. L'organisation est donc à anticiper pour les aînés, courses, animaux domestiques, pharmacie ...

Vous devez nous contacter si :

- Malaises au lever
- Saignements plus abondants qu'à la sortie
- Fièvre >38°C
- Douleurs inexpliquées
- État psychologique préoccupant.

Après l'accouchement et du fait de l'allaitement, la maman a d'importants besoins alimentaires (du chaud, du nourrissant, des bouillons par exemple).

Il faut également penser à boire beaucoup (2 à 3 litres/24h).

Pour rester disponible auprès de la maman, pensez à cuisiner à l'avance, pendant le dernier mois de grossesse, et à congeler des plats. Faites des grosses courses par anticipation, pour avoir une semaine d'autonomie.

→En cas d'urgence

Pour le bébé : Urgences pédiatriques Aubagne, Saint Joseph, Hôpital Nord, les plus proches de votre domicile.

Pour la mère : Urgences maternité à La Conception, l'Hôpital Nord, Saint Joseph, Aubagne, les plus proches de votre domicile.

Si séjour à la maternité

- La maternité comporte en majorité des chambres particulières, il n'y a qu'une chambre double.
- Possibilité d'avoir un lit accompagnant gratuitement
- Pour bénéficier d'un plateau repas pour l'accompagnant, vous pouvez acheter des tickets repas au prix de 9 euros et pour le petit déjeuner au prix de 2.80 euros au bureau des admissions du lundi au vendredi de 8h à 18h et vous devez commander votre repas auprès de l'équipe au moment du repas précédent. Il y a également autour de la maternité des petits restaurants qui livrent.
- Un micro-onde et un réfrigérateur sont disponibles entre les chambres 106 et 107 pour ranger votre nourriture personnelle qui doit être marquée à votre nom et numéro de chambre. Pensez à emporter ce qu'il vous reste au moment de votre sortie.
- Les formalités administratives de sortie se font au bureau des entrées le matin du jour de la sortie, si possible.
- Le petit déjeuner est servi à partir de 8h, ou en libre-service jusqu'à 10h si vous le souhaitez. Le déjeuner est servi à 12h et le dîner à 18h.
- Le nouvel examen pédiatrique (généraliste ou pédiatre) est à organiser dans la deuxième semaine de vie.

Le lit accompagnant doit être plié à 8h et le service demande que le partenaire soit alors dans une tenue correcte afin de ne pas occasionner de gêne pour le personnel. Pour

l'accompagnant, le service fournit habituellement les draps mais pas d'oreiller ni de couverture.

Le matériel de puériculture pour les 3 premiers mois

Repères généraux

Vous n'êtes pas obligés d'acheter tout le catalogue des magasins de puériculture. On peut imaginer, créer, échanger, emprunter et aller à l'essentiel, c'est-à-dire : les besoins de base d'un petit d'humain, la confiance dans vos compétences, celles du bébé et dans la qualité de vos liens. Il faut en fait très peu de matériel :

- 1 berceau
- 1 transat
- 1 poussette légère
- 1 tissu de portage
- 1 matelas à langer recouvert d'une serviette éponge
- 1 baignoire bébé
- 1 panier contenant le nécessaire pour toilette et change
- 1 siège-auto-Groupe 0 (coque type Cosy)

Où vit le nouveau-né ?

Dans la journée : Dans les pièces de vie, dans la lumière, dans les bruits du quotidien. Tout en respectant vos besoins propres, favoriser la proximité corporelle ou visuelle. Il peut donc être dans les bras, dans un tissu de portage, dans un transat, au sol sur une couverture, sur un coussin d'allaitement, dans un hamac, dans un lit.

Pour la nuit : Veillez à marquer la différence jour/nuit assez tôt (vers 20h-21h) en accompagnant l'enfant vers l'endormissement dans un lieu apaisant et sans lumière vive. Aménager, créer un espace douillet, sécurisant, enveloppant, à la taille du nouveau-né pour le sommeil.

Le bain, la toilette : aspects pratiques

- Pour les soins de toilette, pensez à votre dos et à votre confort
- La table à langer n'est pas indispensable (les soins peuvent se faire sur un lit, sur un tapis au sol), un simple matelas à langer peut suffire
- Ayez dans un panier à portée de main tout ce dont vous avez besoin
- Le bain n'est pas obligatoirement quotidien et un savonnage complet tous les trois jours suffit
- On peut utiliser une baignoire bébé mais aussi une bassine, un seau, un lavabo (avec une petite serviette au fond pour le rendre antidérapant)
- Les sièges de bain ne sont pas indispensables étant moins vivants que vos bras et limitant les expériences
- Pour essuyer le bébé, de simples serviettes de toilette douces et enveloppantes conviennent (serviettes bébé, gant, éponges bébé sont inutiles)

- Les ongles : on ne les coupe qu'après 3 semaines avec des ciseaux spéciaux ongles bébé. Avant s'ils sont durs et que le bébé se griffe on peut les limer vers le bout du doigt, avec une lime bébé.
- Panier Toilette/Change :
 - 1 body
 - 1 flacon de liniment oléo-calcaire (lait de toilette idéal pour le corps et le siège de bébé) – peut être facultatif et la toilette peut se faire avec de l'eau tiède
 - Couches (de bonne qualité dans les 6 premiers mois)
 - 1 savon surgras bébé
 - 2 dosettes de sérum physiologique (yeux, nez)
 - 1 pâte à l'eau si besoin (rougeur des fesses)
 - 1 huile neutre pour masser bébé (huile d'olive, de pépin de raisins).

Le portage du nouveau-né

Une poussette n'est pas indispensable les premiers mois. Il peut être porté dans les bras, dans un tissu (paréo, tissus de portage, porte bébé physiologique avec position en grenouille). Puis une poussette-canne suffit : elle présente les avantages d'être légère, peu encombrante et facile à manier.

En voiture

Le siège auto de type Maxi-Cosy convient pour les transports de courte durée. Si le voyage dure plus d'une heure, faites des haltes régulièrement en sortant le bébé de la coque.

Le soutien nutritionnel

Le dernier mois de grossesse

- Infusion de feuilles de framboisier : assouplit les tissus. Ne pas la laisser infuser plus de 5 mn. Boire 3 tasses par jour.
- Arnica 9CH : prépare et soigne les tissus lors d'efforts musculaires. 3 granules par jour. A continuer 3 granules 3 fois par jour les 5 jours qui suivent l'accouchement.

Boisson utéro-tonique si besoin : pour favoriser les contractions de travail si :

- Dépassement de terme
- Rupture de la poche des eaux avant le travail
- Pré-travail long et fatigant

Décoction : faire bouillir 15 mn dans 1 litre d'eau, de préférence grossièrement pilés :

- 5 grains de cardamome
- 5 clous de girofle
- ½ bâton de cannelle

Avoir les ingrédients chez soi en fin de grossesse, et boire 1 litre par jour si besoin : chaud, froid, éventuellement sucré.

Hydratation et alimentation dans le pré travail et début de travail à la maison

Importance de l'alimentation

Le corps va travailler comme pour un marathon : il a besoin d'énergie et d'hydratation. Le travail ralentit la digestion, il faut donc des aliments facilement assimilables. Dans le pré travail on peut être nauséuse mais il reste essentiel de prendre ces petites collations.

Principes de base

- Pas de corps gras, pas de cru (sauf banane et poire mûres), ni laitage, ni pain
- Mâcher lentement jusqu'à obtenir une bouillie alimentaire.
- Quand le travail s'intensifie, petites et fréquentes collations : par exemple 3 bouchées par heure avec quelques gorgées de boisson.

Alimentation à base de sucre lent et sels minéraux

- Pâtes, riz, pomme de terre, céréales, toast grillé, biscotte
- Fruits séchés (dattes, abricots secs), œufs cuits, légumes cuits
- Compote, confiture, miel, crème de marron

A partir d'un certain stade du travail la sage-femme vous dira quand cesser de manger et à ce moment vous prendrez des forces avec l'hydratation.

Hydratation : de préférence boissons tièdes ou à température ambiante, pas de boisson gazeuse.

- Tisanes à votre goût et si besoin décoction utéro tonique
- Eau, sirop, jus de pomme, de raisin, bouillon clair
- Boisson énergétique pour sportifs

Annexe : Feuille d'observation du bébé les 4 premiers jours

Renseigner l'horaire

Tétée/Biberon : Quantité bue ou efficacité de la tétée (+, ++ ou +++)

Urines : Quantité +, ++ ou +++

Selles : couleur

Nom et prénom :

Né le à h

		Matin				Après-midi				Soir				Nuit			
Jour 0	Tétée/ Biberon																
	Urines																
	Selles																

Jour 1	Tétée/ Biberon																	
	Urines																	
	Selles																	

Jour 2	Tétée/ Biberon																	
	Urines																	
	Selles																	

Jour 3	Tétée/ Biberon																	
	Urines																	
	Selles																	