

Livret anténatal



Maternité du Centre Hospitalier
de Saint-Brieuc

Futurs parents, bienvenue à la maternité de l'Hôpital de Saint-Brieuc

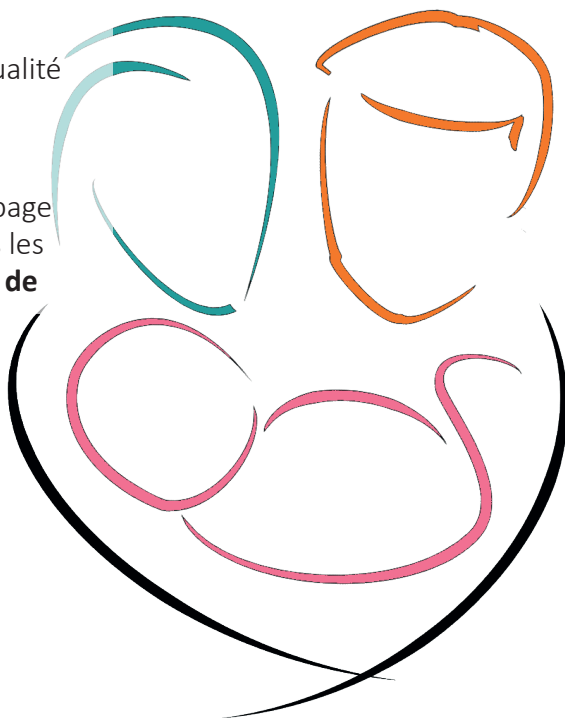
**Maternité labellisée IHAB
depuis 2015**

Le label Initiative Hôpital Ami des BébéS a été mis en place à l'initiative de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et de L'UNICEF.

Il s'agit d'un label international.

En France, 56 maternités répondent aux critères de qualité d'accompagnement définis par IHAB France.

Vous trouverez en dernière page de ce livret, ou affichée dans les différents services, **la charte de notre maternité.**





Notre charte repose sur trois principes

- Une attitude de l'ensemble de l'équipe centrée sur les **besoins individuels de la mère et du nouveau-né**.
- Un environnement et un accompagnement en adéquation avec la **philosophie des soins** centrée sur la famille.
- Un travail **en équipe et en réseau** pour assurer la continuité des soins (sages-femmes libérales, Maison du Département, psychologues,...)

Le document “**Accueillir votre bébé... le temps d’y penser** ” proposé en début de grossesse permet de vous apporter des informations importantes pour préparer l’arrivée de votre bébé.

Nous vous invitons à cocher les informations au fur et à mesure où elles vous seront données, ceci nous permet de vérifier avec vous que ces informations sont comprises. Ce document est un lien entre vous et l’équipe de la maternité.

Vous êtes invitée à le remettre au professionnel (sage-femme ou obstétricien) qui vous recevra lors de votre visite du 8ème mois, afin de pouvoir échanger ensemble avant l’arrivée de votre enfant.

Pour répondre au mieux aux **trois principes définis par le label IHAB**, la maternité de Saint Briec vous offre la possibilité :

🔗 De bénéficier d’un entretien prénatal précoce

C’est un temps d’échange avec une sage-femme de l’équipe permettant d’exprimer vos projets, difficultés, questionnements autour de la grossesse et de l’arrivée de bébé.

Vous pouvez venir seule ou en couple.

En fonction des problématiques ou questions abordées, la sage-femme pourra, si elle le juge nécessaire et si vous le souhaitez, vous orienter vers un autre professionnel (diététicienne, psychologue, assistant social, etc...).

Rendez-vous au 02 96 01 71 61

📍 De participer à des séances de préparation à la Naissance

Ces séances se déroulent en groupe, c'est l'opportunité de rencontrer une sage-femme qui répondra aux questions que vous vous posez sur la grossesse, l'accouchement, les premières semaines en famille et de vous apporter des outils pour accompagner au mieux ces différentes étapes dans le respect de vos choix et vos souhaits (Relaxation, respiration, sophrologie, postures, ...).

▶ **Préparation à la naissance par sophrologie** : 6 séances d'environ 2 h également en groupe (maximum 3 couples) constituées de ces mêmes temps de discussion auxquels s'ajoutera un temps de sophrologie (relaxation et projections positives pour la grossesse, l'accouchement et le retour à la maison avec bébé).

📍 De participer à des temps d'échange autour de bébé

Il s'agit de s'interroger avec des professionnels et l'expérience de chacune et chacun sur ses rythmes, ses besoins et ainsi se préparer à l'accueillir dans le respect de ceux-ci.

● 2 ateliers en groupe

▶ **“Accueillir son Bébé, le temps d'y penser”**, pour aborder les rythmes et besoins de votre bébé, son alimentation.

▶ **“Atelier préparer la chambre de bébé”**, pour aborder la position pour dormir, la plagiocéphalie, le co-sleeping, le cododo, le partage de la chambre, l'environnement, le matériel nécessaire pour le confort et la sécurité de bébé.

● Consultation de lactation (rdv individuel),

Pour répondre à vos questions, vous aider à préciser votre choix...

● Groupe de papas (futurs pères)

1er mardi du mois, de 19h30 à 21h30.
Pour échanger, partager, s'informer...

Inscriptions au 02.96.01.71.61

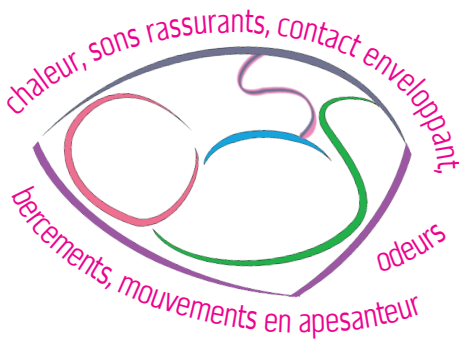


Pour une transition en douceur

ou l'intérêt du contact peau à peau immédiat à la naissance

Pour accompagner au mieux la transition entre le moment où bébé est dans votre ventre et le moment de sa naissance nous vous encourageons à le prendre dès ses premières heures de vie en peau à peau quel que soit votre mode d'accouchement.

Pendant le séjour à la maternité votre bébé cherchera à retrouver le contact rassurant des parois utérines.



Nous vous invitons à l'envelopper avec vos mains, vos bras ou un porte-bébé adapté.

Le peau à peau est un soin à part entière consistant à prendre son bébé nu contre soi. Temps d'intimité entre le nouveau-né et ses parents il sera proposé dès la naissance et pourra être renouvelé dans les premières semaines de vie de votre enfant.



Pour positionner votre bébé le plus justement possible et en toute sécurité, notre équipe est formée pour vous accompagner.



Pour une rencontre en toute sérénité

ou l'importance pour le
nouveau-né d'être au plus près
de ses parents jour et nuit

Apprendre à connaître votre bébé est l'objectif des 1^{ers} jours de son existence : nous vous proposons de le garder près de vous jour et nuit, ce qui permet de répondre au mieux à ses besoins : tétées, sommeil, éveil, câlins,...

Ce temps de rencontre avec votre bébé nécessite du calme et de la disponibilité.

Repérer les signes indiquant que bébé est prêt à téter sera alors plus facile :

- ▶ Il bouge ses bras et ses jambes
- ▶ Il ouvre la bouche, semble chercher le sein et salive
- ▶ Il porte ses poings à sa bouche

Les pleurs sont les signes ultimes ; il est préférable de le nourrir avant.

Ci-contre, les rythmes sommeil/éveil dans l'ordre ou le bébé les enchaîne.

En sommeil



Je fais des petits mouvements,
je grimace,
je m'endors

▶ Sommeil agité

Dès l'endormissement
Stade des apprentissages
Environ 35 minutes



Je suis calme, immobile, je dors à
poings fermés

▶ Sommeil calme

Sommeil récupérateur
Environ 25 minutes

Se réveille ou repasse en sommeil agité



Je me réveille, je commence à ouvrir les yeux

▶ **Éveil somnolent**



Je m'agite et pousse des petits cris.
Je m'impatiente mais me calme rapidement dans les bras.
Je peux attendre un peu pour téter.

▶ **Éveil agité (actif)**
État très fréquent



Yeux grands ouverts, je porte les mains à ma bouche ouverte. Je fais mine de sucer avec la langue.
Je me tourne vers maman.
Je suis prêt pour téter.

▶ **Éveil calme**

Quelques minutes plusieurs fois/jour



Je pleure de plus en plus fort, je suis agité.
Je ne suis pas du tout disposé à téter. J'ai besoin de réconfort et de m'apaiser.

▶ **Éveil agité avec pleurs**

Très fréquent
surtout si le nouveau-né dort peu

Pour faciliter cette cohabitation seront mis à votre disposition :

► Un lit cododo pour assurer la proximité en toute sécurité entre vous et votre bébé.

► Un lit d'appoint pour l'accompagnant qui pourra rester jour et nuit à vos côtés : son soutien est essentiel pour vous et votre enfant. Sa présence doit faciliter votre repos. Porter, bercer, câliner son bébé est important pour le compagnon.

► Des pancartes à placer sur la porte d'entrée de votre chambre pour vous aider à aménager des temps de repos essentiels en réglant l'heure de votre petit déjeuner et de vos visites.

Merci de ne pas déranger



Maman allaite

Merci de ne pas déranger



Je me repose

Quel que soit le mode d'alimentation choisi pour votre enfant, nous favoriserons le contact et la proximité entre votre bébé et vous.



Pour un choix éclairé

ou l'importance de l'allaitement maternel pour la mère et pour l'enfant

L'allaitement maternel exclusif est le mode d'alimentation le plus approprié pour le nourrisson :

► Sa composition est idéale.

► Elle varie dans le temps, au cours de la journée et même au cours de la tétée pour mieux répondre aux besoins de l'enfant et ainsi s'adapter à sa croissance.

► Le colostrum des 1^{ers} jours est épais et très nourrissant même en petite quantité. Les jours suivants, le lait de transition s'enrichit en graisses et en sucres. Enfin, le lait mature prend le relais entre la 2^{ème} et la 4^{ème} semaine.

► Si le bébé naît prématurément, le 1^{er} lait de sa mère est différent de celui d'une mère ayant accouché à terme. En effet, il est encore plus riche en sucres et protéines.

► Le lait maternel est toujours disponible et gratuit.

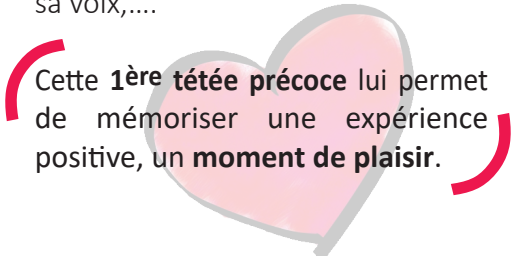
Le lait maternel a des bienfaits reconnus

- ▶ Il diminue le risque d'infections et d'allergies pour le bébé
- ▶ Il apporte des bénéfices pour la santé de la mère (protection contre le cancer du sein et l'ostéoporose)

Pour une bonne mise en place de l'allaitement

- ▶ Démarrage précoce de l'allaitement

Le plus souvent, bébé en peau à peau va se mettre à téter, stimulé par l'odeur de sa mère, sa chaleur, sa voix,...



Cette **1^{ère} tétée précoce** lui permet de mémoriser une expérience positive, un **moment de plaisir**.

L'allaitement à la demande de bébé (dès qu'il cherche à téter)

C'est lorsque bébé est calme que ses capacités sont optimales. Chaque bébé est unique. Vif, rêveur, tonique, dormeur, chacun va téter à sa manière et selon son appétit.

Des tétées fréquentes pour assurer une lactation suffisante

Plus le bébé tète, plus les seins produisent de lait.

La capacité à produire du lait ne dépend pas de la taille des seins. Les mamelons plats ou ombiliqués ne sont pas un obstacle à l'allaitement.

Il n'y a pas de restriction à la demande de téter.

Position et prise du sein adaptée

Pour favoriser l'arrivée du lait, la tétée doit être efficace. Après plusieurs mouvements de succion, le bébé va déclencher un réflexe d'éjection du lait.

Succion, déglutition, respiration se synchronisent. Peu à peu, le bébé tète plus lentement, il se détend allant même jusqu'à s'endormir.

Un positionnement correct du bébé et une bonne prise du sein sont nécessaires à la réussite de l'allaitement et permettent d'éviter les crevasses et douleurs des mamelons.

Il existe de nombreuses positions d'allaitement. Aucune n'est idéale et peut changer selon les circonstances.

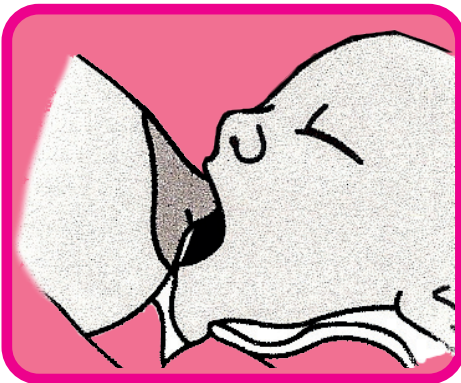
La mère doit se sentir détendue et être installée confortablement.

► amener le bébé au sein et non le sein au bébé.

Le bébé doit être tenu contre sa mère ventre contre ventre de façon à ne pas avoir à tourner la tête. Son oreille, son épaule et sa hanche se trouvent sur la même ligne.

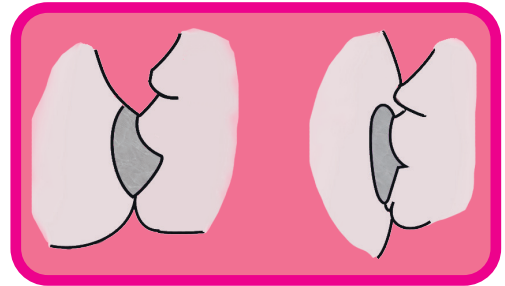
Prise du sein

► Quand bébé montre qu'il est prêt à téter, il est amené au sein pour prendre une grande partie de l'aréole



Grande bouche

► Son menton est enfoui dans le sein, sa bouche est grande ouverte et ses lèvres retroussées



Mauvaise position

Bonne position

Notre équipe est formée pour accompagner et conseiller sur la meilleure des positions pour la mère et le bébé.

L'introduction de la tétine (biberon ou suce) peut perturber bébé dans son apprentissage, elle n'est donc pas du tout conseillée.

Pour favoriser la bonne poursuite de l'allaitement maternel les six premiers mois

L'allaitement maternel exclusif reste le mode d'alimentation le plus approprié les six premiers mois de la vie du bébé et ne nécessite pas l'utilisation de biberon, tétine ou autre aliment.

Que l'allaitement dure quelques jours, quelques semaines ou quelques mois, l'important est que cette expérience soit un plaisir, une relation privilégiée. Cette relation, aussi étroite soit-elle, n'exclut pas les autres et en particulier le père.

Les encouragements du père sont essentiels pour la mère et pour l'enfant. Il peut par sa présence permettre à la mère de se reposer en passant du temps à porter, bercer, câliner son bébé.

La mère peut solliciter l'entourage pour l'aider dans les tâches ménagères afin qu'elle puisse se consacrer au bébé durant les premières semaines et se ménager des temps de repos.

Pour favoriser la poursuite de l'allaitement maternel après six mois avec la diversification alimentaire

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande un allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois de vie de l'enfant. Il continue à être important lors de la diversification alimentaire et cela jusqu'à l'âge minimum de deux ans.

La poursuite de l'allaitement constitue une transition qui permet de négocier doucement la séparation parents/enfant et l'entrée en mode de garde de l'enfant.

Le code du travail prévoit une série de mesures permettant d'aménager ses horaires professionnels. Elles sont applicables dans toutes les entreprises quels que soient leurs effectifs.

Si la mère souhaite allaiter et travailler, elle peut prendre contact avec des professionnels de l'allaitement pour l'aider dans ses démarches et son organisation.

Tous les **bébés sont **différents**.
Chaque situation familiale est **unique**.**

Ces informations doivent donc être **adaptées à chaque **cas particulier**.**



Pour un accompagnement physiologique de votre accouchement

Un projet de naissance peut être l'occasion d'un temps d'échange au sein du couple pour partager, confronter les attentes de chacun autour de la naissance.

Vous pourrez prendre conseil auprès de la sage-femme en entretien prénatal puis en discuter avec la sage-femme qui vous prendra en charge en salle d'accouchement.

À chaque étape, nous serons présents pour discuter de la prise en charge la plus adaptée pour vous et votre bébé.

L'accouchement physiologique est un accouchement au cours duquel sont préservés le rythme et le déroulement spontanés du travail sans intervention médicale majeure.

Ce projet vous intéresse ?

Notre équipe est prête à vous aider pour le concrétiser et une salle aménagée à cet effet est à votre disposition (liane de suspension, ballons, baignoire, etc...).

Approche posturale, sophrologie, respiration, hypnose sont des moyens que nous mettons à votre disposition

pour un accompagnement optimal de votre accouchement.

Sécurité, intimité, chaleur, silence facilitent vos 1ers temps avec bébé. Moyens et équipements vous seront présentés au cours des différentes séances de préparation à l'accouchement.

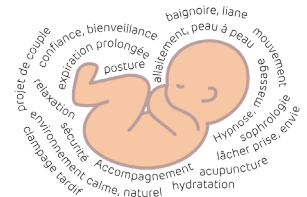
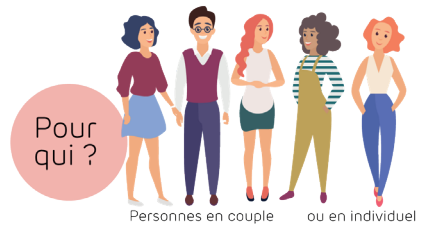
Pour améliorer votre confort le jour de l'accouchement, l'hydratation est possible avec ou sans analgésie péridurale.

Besoin de communiquer avec notre équipe ? D'être accompagné dans votre projet ?

projet.naissance.stbrieuc@armorsante.bzh



Projet de naissance



Parlez-en à votre sage-femme ou à votre médecin lors d'une prochaine consultation ou contactez-nous par mail : projet.naissance.stbrieuc@armorsante.bzh



Pour votre confort en salle de naissances, nous vous invitons à préparer les affaires nécessaires à votre séjour dès le dernier mois de grossesse.

Dans le sac, en salle de naissance



→ Pour Soi

- 1 brumisateur
- 1 paire de chaussettes chaudes
- 1 slip filet

→ Pour Se Distraire

- lecture
- de quoi écouter de la musique,

→ Pour Bébé

- 1 body
- 1 pyjama
- 1 bonnet
- 1 paire de chaussettes
- des chaussons
- 1 brassière
- 1 petite couverture

Dans le sac de Bébé

- 2 turbulettes épaisses
- 1 petite couverture polaire
- 5 bodies à manches longues et en coton avec ouverture devant
- 5 pyjamas
- 3 brassières de laine
- 2 bonnets, chaussons et chaussettes
- 5 bavoirs
- 1 thermomètre de bain
- 1 thermomètre t° bébé
- 1 brosse à cheveux + 1 peigne
- tenue pour la sortie



Dans ma valise pour le séjour à la maternité

- 1 robe de chambre ou un gilet
- 1 paire de chaussons
- 3 à 4 vêtements de nuit
- 2 tenues confortables pour la journée
- 5 slips jetables filet ou slips coton grande taille
- 1 paquet de serviettes hygiéniques nuit
- 2 soutiens-gorge normaux ou d'allaitement (+ coussinets)
- des affaires de toilette + serviettes de toilette
- 1 sac de linge sale
- 1 tenue de sortie

Mon bagage administratif

- carnet de santé de maternité
- derniers examens de laboratoire + échographies
- carte de groupe sanguin
- carnets de vaccination des parents
- livret de famille et/ou reconnaissance anticipée
- déclaration conjointe de choix de nom



Pour aller plus loin

● **Votre praticien** peut vous conseiller et vous orienter

● **Autres rencontres possibles**

▶ **Consultation addictologie / tabacologie**

Rendez-vous au **02 96 01 71 61**

▶ **Consultation d'hypnose**

Sur Rendez-vous au **02 96 01 71 61**

▶ **Consultation d'acupuncture**

Sur Rendez-vous au **02 96 01 71 61**

▶ **Consultation lactation**

- **Avant la naissance** afin de vous aider à préciser votre choix;

- **Après la naissance** afin de vous accompagner dans votre choix.

Sur rendez-vous au **02 96 01 71 61**

▶ **Lactarium**

Centre de conseils pour l'allaitement et de recueil du lait maternel

02-96-01-71-27

▶ **Groupe de papas**

(Nouveaux papas, de la naissance à 1 an)

1^{er} mardi du mois, de 17h30 à 19h30.

Pour échanger, partager, s'informer...

● **Liens utiles**

Centre Hospitalier de Saint-Brieuc

<https://www.ch-stbrieuc.fr>

IHAB France

<https://amis-des-bebes.fr>

Guide de l'allaitement maternel de l'INPES

<https://inpes.santepubliquefrance.fr>

Leche league France

<https://www.lllfrance.org>

01 39 58 45 84

Solidarilait

<https://www.solidarilait.org>

1000 Premiers jours

<https://www.1000-premiers-jours.fr>

Vanilla Milk

<https://www.vanillamilk.fr>



Charte d'accueil du nouveau-né et de sa famille

Les soignants des services de maternité et de néonatalogie sont formés aux pratiques respectueuses de l'accouchement, de l'alimentation, des besoins et des rythmes des nouveau-nés et à l'écoute des parents.

Bien préparer ma naissance

Les séances de préparation à la naissance et les ateliers proposés à la maternité, permettent à mes parents de recevoir des informations sur **mon accueil**, **mes besoins** et sur **l'allaitement** pour choisir en toute liberté ce qui sera le mieux pour nous.



Ma naissance

Pour notre bien-être, vous décidez en collaboration avec l'équipe, et en toute **sécurité**, de ce qui est bon pour nous pendant le travail et ma naissance.

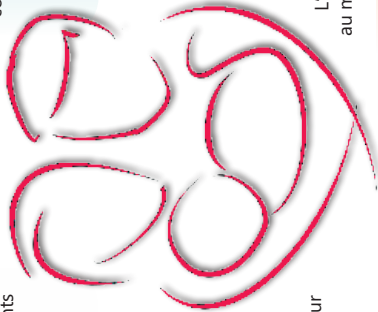


Notre proximité, ma sécurité

Maman, juste après ma naissance, je suis posé(e) sur toi en **peau-à-peau** ; nous faisons connaissance et je m'adapte mieux à ma nouvelle vie.

J'ai besoin de rester proche de toi et de papa **jour et nuit**.

Vous pouvez m'observer et mieux comprendre mes besoins pour être prêts à rentrer sereins à la maison.



Mon alimentation

Si je tète le sein, Maman, je n'ai besoin de rien d'autre que de ton lait ; ni sucette, ni biberon pour ne pas perdre mes repères au sein.

L'équipe de la maternité nous soutient quel que soit le choix de mon alimentation, **en respectant mon rythme**.

Profitez de mes **éveils calmes** pour me proposer à manger.

L'OMS recommande un allaitement maternel exclusif pendant au moins 6 mois.

Si je suis en néonatalogie

Maman, les soignants te soutiennent pour démarrer, entretenir ta lactation et t'encouragent à tirer ton lait si besoin.

Papa et Maman, **votre présence** auprès de moi m'est essentielle,

24h/24. Vous pouvez participer à mes soins et me prendre en **peau-à-peau** aussi souvent et aussi longtemps que possible.



Notre retour à la maison

En sortant de l'hôpital, nous sommes accompagnés en consultation ou à la maison par des **professionnels compétents** et des **associations de soutien**.



La maternité et la néonatalogie sont labellisées IHAB depuis 2015



La Maternité et la Néonatalogie respectent le code OMS.
Pas de pression ni de publicité pour ne pas influencer vos choix.



Centre Hospitalier Saint-Brieuc