



Bébé est arrivé

Informations pour les parents

4	Maman
5	Séjour à la maternité et repos
	Hygiène du périnée et cicatrice de césarienne
6	Pertes vaginales
	Rééducation périnéale
7	Activités sportives
	Baby blues
8	Alimentation
	Médicaments
	Tabac/alcool
	Transit
10	Allaitement
11	Sexualité
12	Contraception
	Retour de vos règles
14	Bébé
15	Alimentation durant l'allaitement
16	Conservation du lait maternel
17	Alimentation au lait artificiel
20	Sommeil
21	Pleurs
22	Coliques
	Selles
23	Observation du bébé
25	Soins de votre bébé
28	Prévention et conseils
32	Tests médicaux
34	Et l'aventure continue
35	Contacts utiles

Chers parents,

Toutes nos félicitations pour la naissance de votre enfant. Pendant la durée de votre séjour, l'équipe de la Maternité vous épaulera dans la découverte de votre rôle. Cet important changement dans la vie d'un couple soulève de nombreuses questions : comment gérer au mieux les transformations du corps de maman ? Comment prendre soin de bébé ? Qu'est-ce que le baby blues ?

Cette brochure vous fournira quelques informations pratiques et recommandations pour vous préparer et vivre au mieux cette aventure.

N'hésitez pas à poser vos questions à l'équipe soignante !

L'équipe de la Maternité

Infos pratiques sur la Maternité

La Maternité de l'HFR vous accueille dans ses nouveaux locaux entièrement conçus pour votre confort et votre intimité.

Les horaires de visites sont de 14 heures à 20 heures. Les visites sont priées de sortir pendant les repas et les soins. Cela ne concerne pas les papas et les autres enfants de la fratrie. Maman et bébé ont besoin de temps ensemble et de repos.

La nurserie est un lieu de soin, de confort et de sécurité pour votre bébé. Maman et Papa sont accueillis pour les soins de bébé.



Séjour à la maternité et repos

Dans la plupart des cas, la durée d'un **séjour en maternité est de deux à trois jours pour un accouchement par voie basse et de quatre à cinq jours en cas de césarienne**. Un suivi à domicile est systématiquement proposé : nous organisons pour vous la visite d'une sage-femme dès le lendemain de votre retour à domicile.

La naissance d'un enfant n'est pas de tout repos : souvent, vos nuits sont entrecoupées par les réveils de bébé. **Ménagez-vous des moments pour vous reposer et ainsi récupérer.**

Profitez des siestes de votre bébé !

Hygiène du périnée et cicatrice de césarienne

Veillez à avoir une **bonne hygiène intime** durant les prochaines semaines, en changeant vos bandes hygiéniques après avoir été aux toilettes. Il est préférable de ne pas utiliser de tampons. Quand vous prenez votre douche, vous pouvez utiliser vos savons habituels. Il est important de bien sécher votre cicatrice.

Dans la majorité des cas, **une à deux douches par jour** suffisent à assurer une bonne cicatrisation des plaies génitales. Nous vous conseillons de prendre des douches et non des bains et d'éviter la piscine pendant les premières six semaines après votre accouchement.

6 Pertes vaginales

À la suite de la naissance de votre enfant, des « restes » provenant de l'utérus vont s'évacuer **sous formes de pertes qui vont varier en quantité et en couleur; il ne s'agit pas de vos règles.**

Les pertes sont d'abord rouges les premiers jours, puis rosées ou brunâtres, avant de devenir finalement blanchâtres. Selon les femmes, elles peuvent s'étaler sur une durée de trois à quatre semaines. **La quantité de ces pertes va diminuer progressivement et peut être modifiée par les changements de position.** Par exemple, elles peuvent être plus abondantes au moment du lever. Ces pertes augmentent également lorsque vous allaitez, car vous sécrétiez à ce moment-là une hormone qui contracte l'utérus.

Si vous constatez que vos pertes ont une mauvaise odeur, que vous avez de la température ou des saignements abondants, contactez votre gynécologue.

Rééducation Périnéale

L'incontinence urinaire à la suite d'un accouchement par voie basse concerne 15 à 30 % des patientes. Une large partie d'entre elles voit leur incontinence se corriger naturellement dans les mois qui suivent la naissance de leur enfant. En cas de fuites urinaires persistantes, nous vous recommandons d'aborder ce sujet lors de votre visite chez votre gynécologue. Il pourra, selon son appréciation, vous prescrire une rééducation du plancher pelvien chez une physiothérapeute spécialisée.

Activités sportives

Vous pouvez reprendre vos activités sportives plus ou moins rapidement selon le type de votre accouchement. Toutefois, il est préférable de reprendre en douceur.

Renseignez-vous auprès de votre gynécologue au moment de la visite postnatale.

Baby blues

Quelques jours après la naissance de votre enfant, vous allez peut-être ressentir **un état de tristesse et de déprime appelé le baby blues.** Ceci se produit à la suite d'une chute hormonale ainsi que des grands bouleversements que peuvent occasionner l'arrivée de votre enfant.

Le baby blues peut se manifester de différentes manières (changements d'humeur, insomnies, perte d'appétit, larmes...). **Cette réaction est normale et tend à disparaître au bout de deux semaines.** Cependant, si cet état persiste ou que vous avez l'impression que cela s'intensifie, n'hésitez pas à prendre contact avec votre médecin.

Notre psychologue est disponible. N'hésitez pas à faire appel à elle. Le personnel soignant se tient à votre disposition pour vous mettre en contact avec une de nos psychologues au numéro 026 426 73 55.



8 Alimentation

Veillez à garder une alimentation équilibrée. Laissez-vous le temps de retrouver votre ligne. Vous pouvez profiter de prendre rendez-vous avec une diététicienne pour en discuter si nécessaire.

Médicaments

Durant la période d'allaitement comme durant la grossesse, vous devez être attentive au **possible passage de certains médicaments dans votre lait**. Nous vous recommandons d'en parler à votre médecin.

Tabac / alcool

Idéalement, la mère allaitante devrait s'abstenir de tout tabac puisque la nicotine et autres toxiques passent dans le lait maternel. Le tabagisme est associé à une augmentation du risque de mort subite du nourrisson : il double chez les mères fumeuses. Il est recommandé que le nouveau-né ne soit jamais exposé à la fumée du tabac, que ce soit dans votre voiture ou votre logement.

Chez la femme allaitante, la consommation d'alcool doit rester occasionnelle et limitée dans sa quantité. Après la consommation d'une boisson alcoolisée, nous vous recommandons de ne pas allaiter le nourrisson dans les deux heures.

Transit

Après votre accouchement, vous pouvez rencontrer des difficultés à aller à selle, notamment à cause des sutures périnéales. **Une alimentation riche en fibres** (pain complet, oranges, pruneaux, etc.), une bonne hydratation (minimum 1.5 litre par jour) ainsi que la reprise de votre mobilité va favoriser votre transit.



10 Allaitement

Durant votre allaitement, il est important **d'avoir une alimentation équilibrée**. Il n'y a pas d'aliments contre-indiqués. En effet, chaque bébé réagit différemment à l'alimentation de sa maman. Il est important de **boire de l'eau en suffisance**, c'est-à-dire pour étancher votre soif, car votre corps a besoin de plus de liquide pour produire du lait.

À éviter

Soyez attentives aux **boissons contenant de la caféine** : à forte dose, cela peut entraîner une excitation chez votre bébé.

Si vous fumez, **veillez à fumer après les tétées** et non avant. En effet, la nicotine passe dans le lait maternel.

Évitez également de consommer de l'alcool. Toutefois, si vous souhaitez boire un verre lors d'une occasion, il est préférable de le consommer juste après une tétée.

Conséquences sur le corps

L'allaitement maternel est associé à une sécheresse vaginale ainsi qu'une baisse de la libido. L'utilisation d'un lubrifiant peut vous aider lors des rapports sexuels.



Si vous allaitez, vos règles peuvent apparaître plus tardivement, être plus fortes, plus faibles ou durer plus longtemps qu'auparavant.

L'allaitement n'est pas un moyen de contraception efficace.

Sexualité

La reprise des rapports sexuels est variable d'un couple à l'autre. Aucun délai n'est médicalement fixé. Il peut être recommandé d'attendre quatre à six semaines si vous avez une suture (le temps que les fils se résorbent).

12 Contraception

Durant votre séjour, **nous discuterons des moyens de contraception**. La plupart de nos patientes quittent la maternité avec la prescription d'une minipilule, à prendre dès le 21^e jour après l'accouchement au rythme d'une pilule par jour. L'allaitement maternel n'est pas un moyen sûr de contraception.

Vous pouvez aussi discuter ultérieurement avec votre sage-femme à domicile ou votre gynécologue.

Retour de vos règles

Vos règles peuvent revenir **dès la sixième semaine environ** après la naissance de votre enfant. La reprise des règles est d'autant plus tardive que votre allaitement est soutenu. En revanche, même si vous n'avez pas vos règles dans les semaines qui suivent votre accouchement, **vous pouvez à nouveau ovuler au cours de vos cycles** et donc tomber enceinte.

Si vous n'allaitiez pas, vos règles reprennent en moyenne six à quinze semaines après votre accouchement.





Alimentation durant l'allaitement

Le bébé nourri au sein **tête entre cinq et douze fois par jour**, plus fréquemment en deuxième partie de journée (de 14 heures à 2 heures environ). Durant l'autre moitié, il fait des siestes plus longues. Le personnel soignant de la maternité est formé spécifiquement à l'allaitement maternel par nos deux conseillères en lactation. N'hésitez pas à les solliciter! Veillez à ce que votre alimentation soit équilibrée.

Pas besoin de suivre un régime spécial, le bébé s'adapte à votre nourriture.

Conservation du lait maternel

À l'hôpital

- ▶ 48 heures au frigo

À la maison

- ▶ 5 jours au frigo
- ▶ 10 heures à température ambiante (entre 19 et 22°C)
- ▶ 4 à 6 heures si la température ambiante est de 25°C

Il est toutefois préférable que le lait soit donné dans les 48 heures.

Hygiène

- ▶ Douche journalière
- ▶ Lavage des mains avant la tétée
- ▶ Compresse d'allaitement propres et sèches
- ▶ Nettoyage du matériel: à l'eau chaude savonneuse, bien rincer, et laisser sécher à l'air
- ▶ Stérilisation du matériel à la maison une fois par jour si le bébé est à l'hôpital ou est âgé de moins d'un mois et/ou en cas d'infection ou de mycose, sinon trois fois par semaine.

16 Conservation du lait maternel

Au frigo

Ne pas mélanger un lait chaud et un lait froid. On peut mélanger le lait de plusieurs tétées, mais la date de la plus ancienne fait foi. Le verre est l'élément approprié.

Surgeler le lait

Tout de suite après l'extraction, par petites portions de 60 à 120 ml, sans trop remplir le récipient (à 2,5 cm du bord supérieur) et inscrire la date. Le meilleur choix du contenant est le verre avec un couvercle rigide (resserrer le couvercle après congélation).

Conservation

- ▶ 2 semaines dans le compartiment sans porte
- ▶ 3 à 4 mois dans le compartiment avec porte
- ▶ 6 mois et plus dans le congélateur à -19°C

Dégeler le lait

- ▶ Au frigo puis sous l'eau chaude
- ▶ Sous l'eau froide puis chauffer progressivement
- ▶ Jamais aux micro-ondes (brûlures, destruction des vitamines)
- ▶ Conservation jusqu'à 24 heures au frigo avant utilisation

Le lait dégelé puis réchauffé ne peut pas être conservé.

Alimentation au lait artificiel

17

Comme pour l'allaitement maternel, il est conseillé de nourrir son bébé dans un endroit calme et de bien s'installer. Il s'agit d'un moment privilégié entre vous et votre bébé.

Règles générales

L'alimentation se fait sur demande, de six à sept biberons par jour. Quantité variable, en fonction de la demande et du poids du bébé.

Par exemple :

1 ^{er} jour de vie	2 ^e jour de vie	3 ^e jour de vie
6x10ml	6x20ml	6x30ml

La quantité augmente progressivement jusqu'au 10^e jour (max. 100 ml par biberon).

Après le 10^e jour, vous pouvez donner la quantité de lait en fonction de la règle suivante :

le poids en grammes du bébé divisé par 6, correspond à la quantité journalière (24h) en ml de lait nécessaire. Puis la quantité journalière de lait divisée par le nombre de repas par jour.



18 Alimentation au lait artificiel



Préparation des biberons

- ▶ Bien se laver les mains.
- ▶ Disposer d'un endroit bien nettoyé.
- ▶ Pour reconstituer le lait, vous devez diluer la poudre de lait dans l'eau.
- ▶ Il est possible d'utiliser de l'eau du robinet, cependant **elle doit être bouillie. L'eau minérale peu minéralisée et non gazeuse** n'a pas besoin d'être bouillie, mais une fois la bouteille entamée, **elle doit être utilisée dans les 24 heures.**
- ▶ Définir la quantité de lait nécessaire, pour 12 heures (3 à 4 biberons).
- ▶ Estimer la quantité d'eau et le nombre de mesurettes correspondantes, d'après les indications notées sur la boîte. La quantité obtenue sera peut-être supérieure à la quantité souhaitée, car on utilise toujours des mesurettes pleines. **Celles-ci ne doivent être ni tassées ni bombées.** La plupart des boîtes ont une butée qui permet de le faire facilement. Sinon, on peut prendre le dos d'un couteau propre.
- ▶ Faire bouillir l'eau du robinet et la laisser tiédir, ou utiliser de l'eau minérale.
- ▶ Ajouter les mesurettes rases de poudre de lait.
- ▶ Bien mélanger avec un fouet propre.
- ▶ Laisser refroidir puis conserver au réfrigérateur dans un biberon ou une bouteille stérile.

Donner un biberon

- ▶ Prendre la quantité de lait nécessaire dans un biberon.
- ▶ Le faire chauffer au bain-marie ou au chauffe-biberon, mais pas au micro-onde.
- ▶ Prendre le temps de bien s'installer.
- ▶ Donner le biberon à votre bébé. Ne pas hésiter à faire des pauses, quand les quantités deviennent plus importantes.
- ▶ L'inclinaison du biberon est importante : la tétine doit être bien remplie de lait, afin que le bébé n'avale pas trop d'air. L'apparition d'un chapelet de bulles définit l'efficacité de la succion.
- ▶ Pour augmenter le débit, il suffit de desserrer la bague (partie qui entoure la tétine).
- ▶ Si le bébé ne termine pas le biberon, vous pouvez **l'utiliser dans l'heure qui suit, sinon, le jeter.**
- ▶ Prenez votre bébé en position verticale et essayez de lui faire faire un rot.



20 Alimentation au lait artificiel

Nettoyage et stérilisation

Il est important de bien laver les biberons.

Les défaire et laver soigneusement les différentes parties (biberon, couronne et tétine) avec peu de produit vaisselle. Rincer abondamment à l'eau chaude.

Le matériel doit être stérile durant les trois premiers mois de vie de votre enfant.

- ▶ **Stérilisation à chaud** : avec un stérilisateur pendant 15 à 20 minutes ou dans une casserole d'eau bouillante : biberon et couronne pendant 10 minutes et tétine pendant trois minutes.
- ▶ **Stérilisation à froid** : dans une casserole d'eau froide avec un comprimé antiseptique, pendant 30 minutes.

Il est pratique de disposer d'un endroit propre dans votre cuisine afin d'entreposer votre matériel. En effet, pour qu'il reste stérile, il ne faut pas le sécher avec un chiffon, **mais le laisser sécher à l'air.**

Si des questions persistent, n'hésitez pas à contacter votre sage-femme, votre puéricultrice ou votre pédiatre. Au fil des visites, ils surveilleront l'évolution de votre enfant et vous conseilleront pour adapter, au mieux, son alimentation.

Sommeil

Le sommeil fait partie des besoins essentiels de votre bébé, au même titre que son alimentation. Les premières semaines, votre bébé va passer la majeure partie de son temps à dormir, son cerveau continuant à se développer. **Il ne différencie pas le jour de la nuit.**

Le sommeil est constitué d'une alternance de phases. Votre enfant peut bouger et faire de petits bruits. Il est important de ne pas le prendre à ce moment-là afin de ne pas perturber son cycle de sommeil.

Pleurs

21

Les pleurs du bébé sont source d'inquiétude et d'irritation pour les parents. **Il faut savoir les interpréter comme un moyen d'expression du nourrisson.** Tentez d'en comprendre les raisons : faim, couche souillée, besoin d'être porté, douleur, etc.

Si votre bébé pleure c'est qu'il y a une bonne raison. Jusqu'à environ trois mois, le bébé ne fait pas de « caprices ». Si, au début, vous vous sentez un peu démunis en tant que parents face aux pleurs, procédez par déduction : a-t-il faim ? A-t-il besoin d'être changé ? Veut-il des câlins ? Petit à petit, vous allez apprendre à reconnaître les besoins de votre bébé.

Un bébé peut pleurer en moyenne trois heures par jour, plus facilement en soirée. Si vous êtes fatiguée, épuisée, ne savez plus quoi faire, **laissez un moment votre enfant dans son lit ou demandez de l'aide à votre conjoint ou à l'entourage.**

Attention au syndrome du bébé secoué, référez-vous à la brochure reçue.



22 Coliques



Certains bébés font des crises de pleurs après les repas, il peut s'agir de coliques. Le bébé se tortille, pédale avec ses pieds.

Dans ce cas, vous pouvez :

- ▶ masser son ventre doucement et régulièrement dans le sens des aiguilles d'une montre
- ▶ appliquer de la chaleur sur le ventre (petit coussin en pépins de cerise légèrement chauffé). Attention toutefois aux risques de brûlures, pas de contact direct avec la peau
- ▶ donner un peu d'infusion de camomille ou de fenouil, toujours sans sucre.

Restez calme malgré les pleurs de l'enfant. Il s'agit que d'un état passager. En général, les coliques disparaissent vers trois mois.

N'hésitez pas à consulter votre pédiatre en cas de persistance.

Selles

Si vous allaitez, la fréquence des selles de bébé est irrégulière. Elle peut monter jusqu'à dix fois par jour. La consistance des selles est plutôt liquide, de couleur jaune-orangée et granulée. Les selles peuvent devenir moins fréquentes, mais plus abondantes, après quatre à six semaines.

Si votre bébé est nourri au lait artificiel, les selles seront plus fermes, moins fréquentes et de couleur moutarde.

Observation du bébé

23

À domicile, nul besoin de prendre la température de votre bébé tous les jours : posez simplement votre main sur le front ou la nuque pour évaluer sa température. Si vous avez un doute, prenez une température rectale. **La norme se situe entre 36.5°C et 37.5°C. Si la température est de 37.5°C**, assurez-vous que votre enfant ne soit pas trop habillé et refaites un contrôle une heure après.

Si malgré cela, la température demeure au-dessus, contactez votre pédiatre.

Pas besoin de se munir d'une balance pour vérifier le poids de votre bébé. **S'il urine cinq à six fois par jour et qu'il est calme après les tétées, c'est qu'il mange assez.** Si vous êtes toutefois inquiète, vous pouvez le signaler à la sage-femme qui vous suit ou vous rendre auprès des puéricultrices de votre région en attendant la visite chez le pédiatre.



24 Soins de votre bébé

Bains

Il n'est pas nécessaire de baigner votre enfant quotidiennement, deux à trois bains par semaine suffisent.

Pour ceux-ci, il faut :

- ▶ une température tempérée dans votre salle de bain
- ▶ préparer les affaires de votre bébé avant de commencer
- ▶ mesurer avec un thermomètre la température de l'eau afin qu'elle soit à 37°C. À défaut, utilisez votre coude
- ▶ utiliser une seule gamme de produits et avec modération (risques d'allergie)
- ▶ commencer la toilette par le visage et le corps puis terminer par les fesses
- ▶ sécher minutieusement les plis de la peau de votre bébé (cou, aisselles, cuisses)
- ▶ masser votre enfant s'il est calme et disposé.

Attention, votre bébé ne doit jamais rester dans le bain sans surveillance – risque de noyade !



Peau

Des petits boutons (l'érythème toxique du nouveau-né) peuvent survenir dans les premiers jours de vie. **C'est une réaction naturelle** de votre bébé face à un nouvel environnement. Cela se résout spontanément.

Changez régulièrement la couche de votre bébé et veillez à bien sécher ses fesses. En cas de fesses rouges, vous pouvez appliquer une pommade à base d'oxyde de zinc.



26 Soins de votre bébé

Visage

Les yeux se nettoient avec de l'eau et une compresse propre de l'extérieur vers l'intérieur de l'oeil (pas d'aller-retour). Utilisez une compresse pour chaque oeil afin d'éviter de transmettre les microbes d'un oeil à l'autre.

Si les yeux coulent: nettoyez ceux-ci plusieurs fois par jour (eau, thé noir, lait maternel). S'il n'y a pas d'amélioration après deux jours, contactez votre pédiatre.

Le nez se nettoie et avec du sérum physiologique.

Les oreilles se nettoient avec de la ouate roulée. Il est fortement déconseillé d'utiliser des cotons-tiges pour adultes, car il y a un risque de perforation du tympan.

Nombril

Nettoyez le cordon ombilical à l'aide de l'antiseptique prescrit à chaque fois que vous changez votre bébé. Dès qu'il tombe (entre le 5e et le 10e jour après l'accouchement), nettoyez le nombril trois fois par jour jusqu'à ce qu'il soit propre et sec. Attention, si le nombril est rouge, enflammé ou suintant, téléphonez à votre pédiatre.

Ongles

Les ongles de votre bébé se cassent facilement. Cependant, ceux-ci ne se coupent pas avant l'âge de 2 mois. **Les risques de lésions sont importants.** Toutefois, si votre enfant se griffe, vous pouvez masser ses ongles avec un peu d'huile ou lui mettre des gants. Ensuite, utilisez un coupe-ongles pour bébés ou une lime.



28 Prévention et conseils

Accidents domestiques

Votre bébé est petit, bouge peu mais d'un jour à l'autre, il sera capable de se retourner. Ne laissez jamais votre bébé tout seul sur la table à langer.

Si vous avez oublié un habit ou autre chose, prenez-le toujours avec vous.

Vous allez recevoir une brochure de prévention. Elle vous rendra attentifs aux potentiels dangers qui menacent votre bébé au fur et à mesure qu'il grandit.

Mort subite du nourrisson (de 0 à 9 mois)

Bien que les causes de la mort subite du nourrisson restent encore aujourd'hui inexplicables, **il existe des facteurs de risques**. Quelques gestes simples vous permettent de diminuer la probabilité que cette fatalité touche votre enfant :

- ▶ tempérez la chambre à 18°C–20°C et aérez plusieurs fois par jour
- ▶ couchez impérativement votre bébé sur le dos
- ▶ ne fumez pas en sa présence
- ▶ utilisez un matelas dur et un sac de couchage adapté (duvet et oreiller à éviter)
- ▶ évitez d'entourer la tête de votre bébé de multiples peluches
- ▶ privilégiez l'allaitement maternel.

Vitamine D

En prévention du rachitisme, dès votre retour à domicile, **de la vitamine D est prescrite** à votre enfant. Glissez la quantité prescrite directement dans la bouche de votre bébé avant un repas.

Tête plate du nourrisson (plagiocéphalie)

À force d'être couché toujours dans la même position, la tête de votre bébé peut s'aplatir. **Contrôlez que votre bébé tourne régulièrement la tête des deux côtés.**

Premières sorties

Dès votre retour à la maison, vous pouvez sortir avec votre bébé. Veillez toutefois à **bien protéger sa tête du froid, du vent ou du soleil**. Lors des journées ensoleillées et/ou de fortes chaleurs, ne laissez jamais votre enfant au soleil, mais à l'ombre. En effet, durant la première année de vie, **votre bébé ne devrait jamais être exposé directement au soleil**. Veillez également à bien protéger sa peau.

Lors de déplacements en voiture, pour la sécurité de votre enfant, installez-le dans un siège adapté à son âge.





Au cours du séjour en Maternité

Votre enfant sera vu par le pédiatre pour un contrôle clinique. Le personnel soignant surveillera le poids et la température de votre bébé au minimum une fois par jour. D'autres contrôles pourront avoir lieu selon les besoins.

Différents tests et contrôles sont effectués :

la saturation capillaire sert à vérifier le taux d'oxygène dans le sang de votre bébé à l'aide d'un appareil posé sur sa main ou son pied. L'examen est indolore et se pratique dans les 12 heures qui suivent la naissance.

Un test auditif est pratiqué pendant votre séjour avec une petite sonde placée dans l'oreille afin de dépister les suspicions de défaut d'audition. Cela touche 1 enfant sur 1000. L'examen est indolore. En cas de doute, un médecin ORL vous sera proposé.

Une prise de sang au talon est effectuée au 4^e jour sur tous les nouveau-nés, en Suisse : c'est le test de Guthrie, qui sert à dépister des maladies congénitales très rares. Celui-ci sera effectué soit par le personnel de la Maternité, soit par votre sage-femme à domicile en fonction de la durée de votre séjour.

Parfois, le nouveau-né développe une jaunisse, mais celle-ci est pratiquement toujours bénigne. Un contrôle transcutané se fera sur votre enfant. Des contrôles sanguins seront effectués, uniquement si la jaunisse dépasse un certain stade.

Dans certaines situations (diabète gestationnel maternel, prématurité, bébé de faible poids, etc.), le personnel soignant effectue des glycémies sur votre enfant. Dans ce cas, une goutte de sang est prélevée au talon, afin de contrôler son taux de sucre dans le sang.

Pour toute explication complémentaire, le personnel soignant et les pédiatres sont à votre disposition.

Chambre d'accompagnement en néonatalogie

Si votre bébé est hospitalisé en néonatalogie, il y a la possibilité de rester en chambre d'accompagnement. Ceci dépend de la disponibilité des places, n'hésitez pas à vous renseigner auprès des infirmières en néonatalogie.

À la sortie de la Maternité

Prenez contact avec le pédiatre de votre choix pour un contrôle à l'âge de quatre semaines. Votre enfant aura également rendez-vous pour un ultrason des hanches environ six semaines après sa naissance, afin de dépister une éventuelle luxation des hanches. Celui-ci sera fait soit chez votre pédiatre, soit à l'hôpital. Dans ce cas, la soignante fixera un rendez-vous lors de votre sortie de la Maternité.



34 Et l'aventure continue...

Le personnel hospitalier contactera votre sage-femme à domicile, si besoin, avant votre départ. Elle vous accompagnera sur le chemin de cette nouvelle vie.

À chacun de trouver son rythme et sa place. Nous vous souhaitons un harmonieux retour à domicile.

L'ensemble du personnel cherche en permanence à vous servir au mieux et à répondre à vos questions. Si, malgré tout, vous deviez vous sentir insatisfait-e-s, nous vous recommandons de rédiger un courrier et de l'adresser au Service de gynécologie et obstétrique.



©JO BERSIER

Contacts utiles

35

Consultations gynécologiques et obstétriques

026 306 29 00
maternite.h-fr.ch
www.sage-femme-fribourg.ch

Urgences pédiatriques

Kidshotline 0900 268 001
(En collaboration avec Medi24)
Coût: 2,99 CHF/minute
Max. 29,90 CHF/appe



Vivons ensemble
des moments intenses