

Livret d'informations pour les futurs parents

Naître à la maternité du Centre Hospitalier Ouest Réunion



“ Ti pa ti pa,
ti baba y arriv’! ”



Une équipe de professionnels présente et à votre écoute

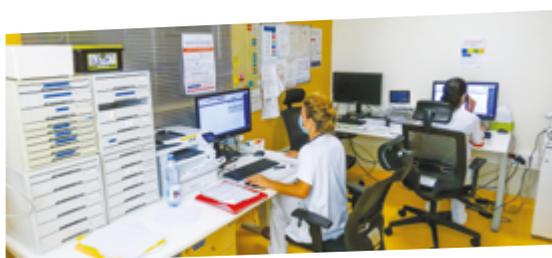
La naissance est empreinte d'une forte charge affective et émotionnelle. Pour que cet instant soit un souvenir impérissable, les équipes médicales et soignantes mettent tout en œuvre pour que vous bénéficiiez des soins et des services de qualité.

Le suivi de la grossesse et de l'accouchement consiste à accompagner, intervenir quand cela est nécessaire, grâce à des équipes pluridisciplinaires dans un environnement médicochirurgical de haut niveau.

Nos équipes savent vous écouter, vous informer, vous reconforter et ainsi mener à bien notre mission de soins.

La qualité des soins proposés dans notre établissement a obtenu depuis 2012 la reconnaissance de l'UNICEF et de l'OMS avec **le label Hôpital Ami des Bébés**. Ce label est la preuve que nous répondons à vos attentes et que nous vous accompagnons dans vos choix dans le respect de votre projet de naissance

Le label IHAB est renouvelé tous les 4 ans sous réserve d'une nouvelle évaluation validant la qualité de nos pratiques.



Votre suivi de grossesse

Les consultations mensuelles :

Pendant votre grossesse un **suivi médical mensuel est recommandé**. La maternité du CHOR vous propose :

- * **Le Prima Facie** : pour repérer au plus tôt en début de grossesse les risques de complications pour la mère et le fœtus.
- * **Un suivi de grossesse personnalisé par une sage-femme** : si votre grossesse ne présente aucune complication, il est possible d'être suivie par la même sage-femme dès votre première consultation et cela jusqu'au terme de votre grossesse.
- * **Un suivi de grossesse par un gynécologue obstétricien** : si votre grossesse est dite « à risques » (par exemple hypertension artérielle, diabète, grossesse multiple...), il est nécessaire de faire suivre votre grossesse par un médecin gynécologue-obstétricien.

La consultation de terme

En **fin de grossesse**, un **suivi plus rapproché est recommandé**. Les consultations avec la sage-femme seront plus fréquentes.

La consultation d'anesthésie

Au **8^{ème} mois de grossesse**, la consultation d'anesthésie est obligatoire. Les consultations ont lieu du lundi au vendredi. **Rendez-vous à prendre au 0262.74.20.20**. Pour plus d'information sur l'anesthésie, consultez le site Évaluation pré-anesthésique des Femmes Enceintes www.preanesthesie.fr.

Pour votre suivi
de grossesse, contactez
la plateforme téléphonique du CHOR : **0262.74.20.20**



6

Les consultations spécialisées

Consultation d'allaitement

Si vous avez des questions, ou besoins d'information concernant l'allaitement, si vous avez rencontré des difficultés lors d'une expérience précédente, il peut être utile de discuter de l'allaitement pendant votre grossesse. RDV à prendre avec la consultante en lactation au : 0262.74.20.20

Consultation d'ostéopathie

L'ostéopathie consiste au travers de manipulations douces à améliorer la mobilité du corps, réduisant les tensions musculaires ou ligamentaires et permettant un soulagement ou la prévention de différents maux liés à la grossesse ou à l'accouchement. Chez le bébé, elle pourra aider en cas de naissance difficile (ventouse, forceps), de torticolis, de trouble de la succion, d'inconfort digestif, de pleurs inexplicables. Ces consultations sont réalisées par une ostéopathe de la maternité, spécialisée dans la périnatalité qui est présente deux fois par semaine. Ces soins peuvent être prodigués en néonatalogie par une infirmière puéricultrice ostéopathe.

Consultation de tabacologie

Spécialisée dans l'aide au sevrage tabagique, la sage-femme propose une solution individualisée à partir d'un diagnostic établi lors de la consultation.

Accompagnement psychologique

L'équipe de l'unité de périnatalité est à votre écoute si vous ressentez le besoin d'exprimer des craintes, un mal-être ou toute autre difficulté d'ordre psychologique ou relationnel. Secrétariat : 02.62.42.68.80

En cas de diabète gestationnel réunion d'information avec la diététicienne

Pendant votre grossesse vous pouvez avoir besoin d'information concernant votre alimentation. Une diététicienne organise des réunions d'information tous les mercredis de 09h30 à 11h00 sur le Plateau ambulatoire sur rendez-vous au 0262.74.21.89.

Accoucher autrement pourquoi pas ?

Durant le travail et l'accouchement, vous pourrez être accompagnée par la personne de votre choix.

L'accouchement en position gynécologique n'est plus une obligation. Le saviez-vous ?



À chacune sa position d'accouchement

Pendant le travail, il est important :

- De marcher
- De changer souvent de position
- De s'étirer
- De s'installer confortablement

Nous mettons à votre disposition des ballons, des coussins et une suspension. Tout cela accompagné d'une respiration ample et calme pour assurer votre bien-être et celui de votre enfant.



sur le côté

L'allaitement maternel

Allaiter c'est :

- Un processus naturel et une vraie richesse pour vous et votre bébé, c'est un lien privilégié grâce à une confiance mutuelle, un corps à corps plein de tendresse.
- Donner la meilleure alimentation à votre bébé, **l'allaitement exclusif** couvrant tous ses besoins **pour les six premiers mois**, et lui permettant une croissance optimale (*recommandations OMS*). Il pourra également être poursuivi lorsque l'enfant aura une alimentation diversifiée.

Favoriser la santé de votre enfant par :

- Une meilleure digestibilité,
- Une protection une protection immunitaire grâce à vos anticorps,
- Le développement du microbiote,
- Une prévention de l'obésité et du diabète.

Allaiter c'est aussi **protéger votre** santé à court , moyen et long terme (prévention des hémorragies, diminution des anémies, diminution du risque de cancer du sein, de l'ovaire, de l'ostéoporose, des maladies cardiovasculaires et métaboliques...)

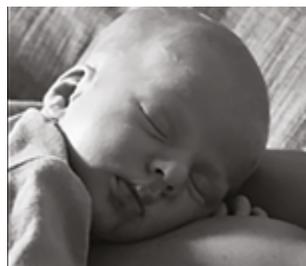
Quelques pistes pour un démarrage réussi

À la naissance, faites confiance à votre bébé et faites-vous confiance.

Accueilli doucement avec un linge chaud, séché et placé en contact direct avec votre peau, c'est le « **peau à peau** ». Cette première rencontre avec bébé va renforcer vos liens et faciliter le démarrage de l'allaitement. Le peau à peau peut être fait à tout moment, y compris avec le papa.

La succion est un réflexe, proposez-lui le sein le plus tôt possible, quand il semble prêt à téter.

Vous pourrez exprimer à la main le colostrum, ce qui comblera votre bébé et aidera à la montée laiteuse.



Une bonne prise du sein

La bouche de bébé est grande ouverte et englobe une grande partie de l'aréole, plus en dessous du mamelon qu'au dessus. Le menton du bébé est contre le sein, sa tête est légèrement en arrière.

Dès l'accouchement, le colostrum présent dans le sein est l'aliment de choix le plus adapté aux besoins du nouveau-né pendant 48 à 72 premières heures. La « **montée de lait** » a lieu aux alentours du 3^{ème} jour. Les seins sont tendus, gonflés, cela est dû à une augmentation importante de la quantité de lait fabriquée.



A propos de l'allaitement et des rythmes du bébé

Laissez le bébé téter aussi souvent qu'il le désire, proposez-lui le sein dès les premiers signes d'éveils, avant les pleurs, sans limiter le nombre ni la durée des tétées, y compris la nuit. Garder son bébé près de soi le plus possible permet d'accéder à ses besoins.

En cas d'allaitement maternel, l'usage de la tétine est déconseillé.

L'Unité Kangourou (UK)

L'unité kangourou permet de favoriser le lien parents-enfants en évitant la séparation. Dans cette unité sont pris en charge des enfants ayant besoin de soins relevant de la néonatalogie (prématurité, petit poids de naissance, diabète maternel...) par une puéricultrice ou infirmière spécialisée. Ces derniers sont effectués dans la chambre, en présence des parents. Ceux-ci prennent part activement à l'alimentation, aux soins et à la toilette de leur enfant. La mère est encouragée, quand elle le désire, à utiliser la méthode du peau à peau et le portage kangourou.

L'autre parent est naturellement entièrement associé à cette démarche qui facilite le lien parents-enfants et développe l'éveil des sens.

L'unité kangourou (UK) est située dans le service de maternité **et fonctionne sur 6 lits, 24h/24, tous les jours de l'année.**

Chaque jour, l'équipe est composée d'une puéricultrice qui travaille en étroite collaboration avec les auxiliaires de puériculture, les sages-femmes et les médecins de la maternité. Un pédiatre est dédié au suivi des enfants de cette unité, il voit les bébés deux fois par jour en présence des parents et peut être appelé à tout moment si besoin. C'est lui qui décidera de la sortie.

Il est important de voir avec l'équipe soignante les règles à respecter pour que je puisse rentrer au plus vite à la maison :

- **Limiter les visites et le nombre de visiteurs** par visite pour que je puisse dormir, car c'est pendant que je dors que je grossis et me développe, me permettant ainsi de rentrer plus vite à la maison.
- **Respecter les règles d'hygiène**, pas d'enfant autres que mes frères et sœurs, pas de visiteurs enrhumés ou porteurs d'herpès, hygiène des mains rigoureuse.

Quelques repères

Le premier mois, bébé émet 3 à 4 selles par jour, molles ou liquides, de couleur jaune d'or et il mouille 5 à 6 couches d'urines.

Bébé prend environ 20 à 30g par jour à partir du 4^{ème} jour et reprend son poids de naissance dans les 10 jours.

Dans ce cas, introduire à tort des compléments réduit la quantité de lait produite et la demande de l'enfant.

Que faire quand bébé pleure ?

Il a peut-être besoin d'être rassuré. Il a peut-être faim. Le lait maternel se digérant très vite, proposez-lui à nouveau le sein, il se calmera certainement.

Il peut avoir envie d'un câlin, d'être tout contre vous, ou contre son papa.

Souvent, en fin de journée, il pleure beaucoup et paraît inconsolable, ne vous inquiétez pas, cela fait partie du rythme de tous les bébés, c'est comme une horloge interne.

Bercez, massez, promenez votre enfant, vous allez être très sollicités par votre bébé. Certains moments peuvent être éprouvants pour vous et votre compagnon, demandez de l'aide et du soutien autour de vous.

Le portage en écharpe peut apporter une aide précieuse pour les bébés qui ont besoin de beaucoup de contact.



Le peau à peau

Quel que soit le terme, votre enfant a besoin d'un environnement sécurisant, que vous pouvez lui apporter en le plaçant en peau à peau.

C'est un soin bénéfique autant pour lui que pour vous. Ce contact l'aide à vivre en douceur la transition entre le ventre de maman et le monde extérieur. Il permet de faire connaissance avec votre enfant et d'établir le lien.

Ce soin favorise aussi sa stabilité cardio pulmonaire, l'équilibre de sa température, de sa glycémie et favorise le sommeil. Il facilite également les tétées en augmentant la lactation et la durée de l'allaitement.

Lors des soins, le peau à peau diminue les sensations douloureuses. Pour cela, le parent est installé confortablement, mi-assis, les bras calés. Le bébé est installé en couche avec un bonnet, ventre contre ventre, contre le thorax de l'adulte, la tête à « hauteur de bisous ». Son visage et son nez sont dégagés et visibles.



Recommandations :

- Le lit doit être ferme et plat, sans oreiller, tour de lit ni peluche.
- Assurez-vous que votre bébé ne peut pas tomber du lit ou se retrouver coincé entre le matelas et le mur.
- Votre bébé ne devrait pas être trop habillé.
- Le drap ou la couverture ne doivent pas recouvrir la tête du bébé ou lui donner trop chaud.
- Ne laissez pas votre bébé seul dans ou sur le lit.
- Votre compagnon doit savoir que votre bébé est dans le lit.
- Si un enfant plus âgé partage aussi votre lit, vous ou votre compagnon devriez dormir entre l'enfant et le bébé.
- Ne laissez pas les animaux de compagnie partager le lit avec votre bébé.



La plupart des mères qui allaitent dorment automatiquement face à leur bébé, avec le corps dans une position qui protège le bébé en l'empêchant de bouger vers le haut ou vers le bas du lit comme sur le dessin.

Votre bébé s'allongera d'habitude sur le côté pour téter. Quand il ne tète plus, vous devez le poser sur le dos pour dormir, jamais sur le ventre ou le côté.

Si vous nourrissez votre bébé au biberon, l'endroit le plus sûr pour faire dormir votre bébé est dans un berceau proche de votre lit.

D'autres situations

La césarienne

Si la naissance de votre enfant doit se dérouler par césarienne, qu'elle soit programmée ou en urgence, la présence de l'autre parent ou de l'accompagnant(e) majeur(e) de votre choix est encouragée au bloc opératoire, sauf cas particuliers.

Votre bébé sera installé contre vous en contact peau à peau dès sa naissance, puis avec son autre parent si besoin. Si les conditions le permettent, le peau à peau sera poursuivi en salle de réveil en présence du second parent.

Votre séjour en maternité durera environ 5 jours. Si vous avez choisi d'allaiter votre enfant, il sera mis au sein le plus rapidement possible après sa naissance, dès que vous serez disponible. Les premiers temps, vous aurez besoin d'aide et de soutien de la part du personnel de la maternité. Vous retrouverez rapidement votre mobilité, à votre rythme et avec un peu de patience.

L'accouchement prématuré

Votre lait sera toujours le plus adapté aux besoins de votre enfant. Les équipes soignantes de la maternité et du service de néonatalogie vous donneront alors les informations nécessaires pour maintenir votre relation avec bébé et si besoin, bien démarrer votre allaitement.



Contacts utiles autour de l'allaitement maternel

AREAM Association Réunionnaise d'Écoute pour l'Allaitement Maternel

Permanence téléphonique 7j/7, de 8h à 20h :
0262.35.16.94

Facebook : AREAM

Blog : areamblog.wordpress.com

Adresse mail : aream974@orange.fr

Réunions de parents les 1^{ers} mardis de chaque mois.

L'entrée est libre et gratuite. Prêt de livres, revues et de matériel d'allaitement.

Secteur Nord : Sainte Marie de 9h30 à 12h

Centre Social de la Rivière des Pluies

111 rue Roger Payet, Place Louis Lagourgue, Rivière des pluies

97438 Sainte-Marie

Contact centre social : 0262 73 61 44

Secteur Ouest : Saint-Gilles les hauts de 9h30 à 12h00

Salle frangipanier Chemin champ de merle Quartier de l'éperon

97435 Saint-Gilles les Hauts

Contact Myriam LE BERRE : 06 92 87 85 26

Votre sage-femme libérale de votre choix

PMI de votre secteur

Consultation Allaitement Maternel

- Centre Hospitalier Ouest Réunion : 0262.74.20.20

- Centre Hospitalier Universitaire Nord : 0262.90.58.30 / 31

- Centre Hospitalier Universitaire Sud : 0262.35.90.00

Votre itinéraire

La journée

Vous avez rendez-vous en consultations externes, orientez-vous vers le bureau des entrées dans le hall d'accueil et vous y enregistrez. Une planche d'étiquettes vous est remise.

Vous n'avez pas rendez-vous, ou vous êtes attendue en secteur de naissance :

- Entrez par l'entrée principale de l'hôpital (*de 8h à 17h30*), passez par le bureau des entrées pour vous enregistrer, en précisant que vous venez en urgence (sans rendez-vous) en secteur de naissance.
- Si vous entrez par les urgences, présentez-vous au secrétariat des urgences et enregistrez-vous en apportant la même précision que ci-dessus.

La nuit ou si le bureau des entrées est fermé :

Vous entrez par les urgences générales où vous seront remises vos étiquettes puis montez au 1^{er} étage en vous dirigeant vers le secteur de naissance. Sonnez à l'interphone en entrant dans le secteur de naissance. Vous serez accueillis par une sage-femme.

Quand venir à la maternité ?

- Si vous avez des contractions régulières (*toutes les 2 à 3 minutes*) pendant une heure. Les contractions du jour de l'accouchement sont réputées intenses, elles vous obligent à respirer amplement et régulièrement. N'attendez pas une heure si vous avez précédemment accouché rapidement.
- Si vous avez des pertes de sang abondantes
- Si vous perdez de l'eau
- Si votre bébé bouge moins depuis plus de 3 heures
- Si vous avez de la fièvre, une sensation de malaise, des maux de tête, une douleur persistante à l'estomac ou une grosse contraction qui ne s'arrête pas.



Règles d'hygiène

Enlevez piercings, boucles d'oreilles, bijoux et vernis à ongles.

Avant de venir, faites une **toilette soignée à l'eau savonneuse** sans oublier votre nombril.

Pour éviter la transmission de germes, les médecins et les sages-femmes portent un masque avec visière ou lunettes de protection lors de votre accouchement. La personne qui vous accompagne sera invitée à porter une blouse. Ne soyez donc pas surprise, ces mesures sont utiles pour votre santé et celle de votre enfant.

Quelques consignes

N'apportez pas d'objet de valeur (*le service ne sera tenu responsable d'aucune perte*).

Prévenez votre entourage de la possibilité de vous appeler sur votre portable durant votre séjour. **Les portables sont interdits en salle de naissance et au bloc opératoire.**

Discutez avec votre entourage de votre envie ou non de recevoir des visites et à quelle fréquence. Votre séjour sera de courte durée, hormis votre conjoint(e) et vos enfants, le reste de votre famille pourrait venir vous voir à votre domicile. **Pensez à votre vos besoins et à ceux de votre enfant.**

Les visites sont autorisées de 13H à 19H et interdites aux mineurs de moins de 15 ans autres que la fratrie. Le nombre de visiteurs doit être réduit pour préserver le repos des mamans et des bébés.



CHARTRE D'ACCUEIL DU NOUVEAU-NÉ ET D'AU CENTRE HOSPITALIER OUEST RÉUNION

Les équipes de maternité et de néonatalogie s'engagent à vous accueillir et vous accompagner pour la naissance de votre enfant. Notre accompagnement se fera dans le respect de votre projet de naissance en toute sécurité quel que soit le mode d'alimentation que vous avez choisi pour votre bébé.

Détenant le label IHAB (Initiative hôpital amis des bébés) depuis 2012, le CHOR a choisi de soutenir l'allaitement maternel, important jusqu'au 6 mois de l'enfant et restant et encourageons sa poursuite au delà, jusqu'à deux ans et plus, avec une diversification adaptée.

SOUTIEN

Ici, je suis accompagné par des soignants formés qui savent respecter mes besoins, à mon rythme. Grâce à leurs soins de qualité, je me sens en sécurité.

INFORMATION

Maman et papa sont informés tout au long de la grossesse pour qu'ils soient prêts à m'accueillir.

L'accouchement, mon alimentation, mes rythmes, mes besoins, etc...

MAINTIEN DES LIENS

Je reste jour et nuit près de toi maman. Si je suis hospitalisé en pédiatrie, les soignants veillent au maintien de notre lien ainsi qu'au démarrage de l'allaitement.

ALLAITEMENT

Je dois téter souvent pour que tu aies toujours assez de lait. Sauf indication médicale, je n'ai besoin d'autre lait que le tien et ce jusqu'à 6 mois. Pas besoin de sucette car je préfère les câlins

Notes :

A large rectangular area with a white background and a grid of small black dots, intended for writing notes.

« Isi, ek la jwa,
I donn la vi,
In manjé pou le kèr.* »

**« Ici, avec joie,
nous donnons la vie,
et de bon cœur. »*

Nâître comme enfant et comme parent, Naître pour bien être

Amour

Informer

Tous les bébés allaités ou non, Tendresse, Toujours bon

Respect (projet de parents, rythmes de bébé)

Ecouter

Allaiter, Accompagner, Ami des bébés

Un moment unique

Câliner, cocooner

Humanité

Océan de bonheur

Rencontre avec votre bébé et vous-même en tant que parents,
Recommandations spécifiques

Pour vous accompagner

Centrale d'appel pour prise de RDV : 0262.74.20.20

Standard : 02.62.45.30.30

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site
internet du Centre Hospitalier Ouest Réunion

www.chor.re

Credits photos : pixels.com, freepick.com, pixabay.com, INPES, unsplash.com



CENTRE HOSPITALIER
OUEST REUNION

Centre Hospitalier Ouest réunion
5 Impasse Plaine Chabrier
Grand Pourpier
97460 Saint Paul

www.chor.re