

Livret d'informations pour les futurs parents

# Naître à la maternité du Centre Hospitalier Ouest Réunion



MATERNITÉ HÔPITAL  
AMI DES  
BÉBÉS



“ Ti pa ti pa,  
ti baba y arriv’! ”



## Sommaire

Une équipe de professionnels	4
Votre suivi de grossesse	6
MANAO	8
Les consultations spécialisées	10
Votre projet de naissance	11
Venez visiter la maternité	11
A chacune sa position d'accouchement	12
L'allaitement maternel	14
L'Unité Kangourou (UK)	18
D'autres situations	26
Contacts utiles autour de l'allaitement maternel	28
Informations de fin de grossesse	29
Votre valise pour le séjour	33

# 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.



## Le service d'hospitalisation est composé de :

- 28 lits de maternité (*grossesses, accouchées*), dont 24 chambres individuelles
- 6 chambres individuelles d'unité kangourou
- 6 lits de gynécologie, dont 4 chambres individuelles

## La salle de naissance est organisée en :

- 5 salles de naissance
- 3 salles de pré-travail
- 2 salles d'urgences gynécologiques
- 3 salles d'urgences obstétricales
- 1 salle de césarienne programmée
- 1 salle de césarienne en urgence
- 2 salles d'accueil nouveau-nés

## Une équipe pluridisciplinaire se tient à votre disposition et compte :

- 14 gynécologues-obstétriciens
- 12 pédiatres
- 1 équipe d'internes
- 6 infirmières
- 6 infirmières puéricultrices
- 1 infirmière puéricultrice ostéopathe
- 2 sages-femmes coordinatrices
- 22 aides-soignantes et auxiliaires de puériculture
- 33 sages-femmes
- 1 unité de périnatalité (*équipe d'accompagnement psychologique*)



# Votre suivi de grossesse

## Les consultations mensuelles :

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

- \* **Les consultations «Prima Facie»** : pour repérer au plus tôt en début de grossesse les risques de complications pour la mère et le fœtus. Elles sont organisées sur une demi-journée, où sont réalisés: une consultation de grossesse, une échographie, un entretien prénatal précoce et un bilan sanguin.
- \* **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.

## Les consultations de fin de grossesse

En fin de grossesse, un suivi plus rapproché est recommandé.

Les consultations « Ultima Facie »: réalisées entre 34 et 36SA sont proposées pour certaines prises en charge spécifiques.

Les consultations de terme ont lieu à 40 et 41 SA.

## La consultation d'anesthésie

Au 8<sup>ème</sup> 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](http://www.preanesthesie.fr).



Scannez pour voir la vidéo

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





## Diabète et grossesse

Lors de diabète de grossesse ou préexistant, un suivi conjoint avec gynécologue, échographiste, endocrinologue et diététicienne est proposé.

## Les échographies :

Les échographistes de la maternité du CHOR sont agréés pour l'échographie et les marqueurs sériques du 1er trimestre.

**3 échographies sont recommandées :**

**1<sup>er</sup> trimestre :** entre 12 et 13 SA.

**2<sup>ème</sup> trimestre :** entre 22 et 23 SA (*Échographie « morphologique »*).

**3<sup>ème</sup> trimestre :** entre 32 et 33 SA.

## MANAO

La Maison de Naissance de l'Ouest (MANAO) partenaire de la maternité du CHOR propose également un suivi global pour les grossesses à bas risques selon des critères médicaux d'éligibilité. Renseignements accessibles sur le site [www.manao.re](http://www.manao.re)



Scannez pour voir la vidéo



Photo d'une chambre de Manao

# 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 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

## Accompagnement des femmes en situation de vulnérabilité ou de précarité, PASS périnatale

La Permanence d'Accès aux Soins de périnatalité assure la gratuité des soins et propose aux patientes concernées (absence de couverture maladie, contexte social précaire, vulnérabilités) des consultations anténatales et postnatales jusqu'aux 24 mois de l'enfant, avec délivrance de médicaments et examens complémentaires pris en charge à 100%. Contact : 0262.74.25.08, [pass.perinat@chor.re](mailto:pass.perinat@chor.re)

## 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.

Sur ordonnance, vous pouvez bénéficier de séances de « sport santé » en partenariat avec l'OMS de St Paul.

## Les ateliers « Nesting »

Retrouvez des informations sur 'créer un environnement sain pour l'arrivée de votre bébé'. Participation sur inscription au 0262.74.20.85.

## Votre projet de naissance

Parce que chaque projet de naissance est personnel et évolutif, les sages-femmes et les gynécologues de la maternité du CHOR vous accompagnent dans votre cheminement en vous donnant l'occasion d'exprimer vos envies et d'échanger avec l'équipe dans les limites de la sécurité médicale requise.

## Venez visiter la maternité

Une fois par semaine, nous vous proposons de visiter les locaux de la maternité et de vous informer sur le label IHAB. Les visites se font sur inscription au 0262.74.20.85



Scannez pour voir la vidéo

A photograph of a white rectangular sign with dark blue text. The sign is mounted on a wall and features the words 'SECTEUR DE' on the top line and 'NAISSANCE' on the bottom line in a bold, sans-serif font. The background of the wall has a decorative pattern of dark green palm fronds.

SECTEUR DE  
NAISSANCE

# A chacune sa position d'accouchement

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 ?



## 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



En tailleur



En position assise

## Laissez-vous guider par la sage-femme et exprimez vos besoins

Pour atténuer la douleur, améliorer votre confort, favoriser le déroulement de votre travail, nous vous proposons :

- Ballons, lianes de suspensions, coussins de positionnement
- Hypnose
- Homéopathie
- Aromathérapie
- Périodure 24h/24, déambulatoire sous conditions

*Pendant le travail, la boisson est autorisée (boisson sans pulpe et non gazeuse).*



À genoux

# 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 position adaptée pour allaiter, la clé du succès

Mettre bébé correctement au sein améliore l'efficacité de la succion, et diminue le risque de douleurs (*crevasses, engorgement*). Plus bébé tète efficacement, plus vous fabriquez du lait.

Choisissez la position qui vous convient le mieux, qui soit confortable pour vous et votre bébé. Bébé tout contre vous, bien soutenu, son ventre contre votre ventre. Son oreille, son épaule et sa hanche sont sur un même axe.



Position ballon de rugby



Jumeaux



Position madone

Une position reconnue scientifiquement appelée « **position BN** » est adoptée par les mères de manière spontanée. Installée en position semi-inclinée en « **bain de soleil** », votre corps complètement détendu deviendra le nid douillet dans lequel votre bébé viendra se blottir. Tout son corps est soutenu par le vôtre. C'est ainsi qu'il pourra naturellement développer ses compétences.



## 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<sup>ème</sup> jour. Les seins sont tendus, gonflés, cela est dû à une augmentation importante de la quantité de lait produite.

Pendant le séjour en maternité et tout le premier mois, l'usage de la tétine est déconseillé, quel que soit le mode d'alimentation.



## 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.

## L'alimentation à l'éveil

Bébé ouvre la bouche en cherchant des lèvres, tète sa main ou son poing, tire la langue, bouge la tête, agite ses membres, c'est sa façon de vous signaler qu'il est prêt à téter, ce sont les signes d'éveil !



*Alice Bocognano*

## Les signes d'une tétée efficace

- Il se réveille tout seul et tète efficacement, il est bien réveillé, tète de façon ample, régulière, répétée, avec des pauses sans lâcher le sein.
- Il déglutit régulièrement puis s'endort et lâche le sein de lui-même.
- Il tète un sein ou les deux par tétée, vous alternez les seins d'une tétée sur l'autre.
- Il prend du poids, après en avoir perdu physiologiquement pendant les 2 à 3 premiers jours.

## L'allaitement artificiel

Les biberons de lait artificiel prêts à l'emploi sont fournis et ils sont à donner à température ambiante. L'équipe se tient à votre disposition pour accompagner les premières prises alimentaires et pour adapter les rations à l'écoute des besoins de votre bébé.

En respect avec la physiologie de la succion de votre bébé, celui-ci sera installé le plus verticalement possible dans vos bras, le biberon sera proposé à l'horizontale, tétine remplie de lait. Plusieurs pauses seront proposées pendant la tétée, permettant ainsi à l'enfant de coordonner sa déglutition et sa respiration, et garantissant un confort digestif optimal.

## 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. Le peau à peau et le portage kangourou sont encouragés.

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<sup>ème</sup> 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.

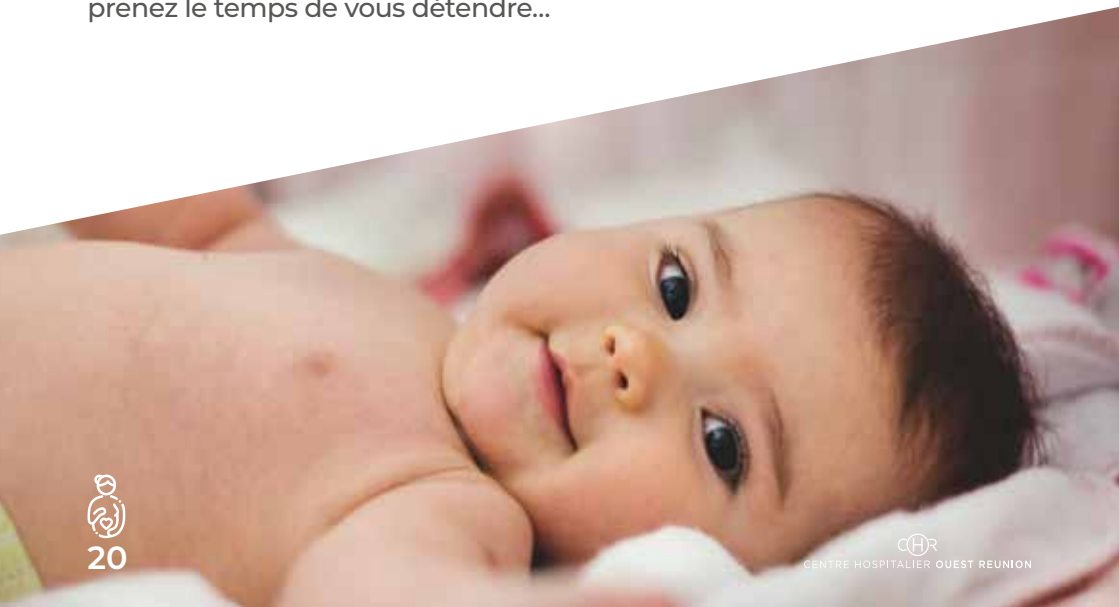
## Que faire quand bébé pleure ?

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 portage en écharpe peut apporter une aide précieuse pour les bébés qui ont besoin de beaucoup de contact. Votre bébé est fragile, ne le secouez pas. Vous vous sentez exaspéré.e: couchez-le dans son lit, sortez de la pièce, prenez le temps de vous détendre...





## L'autre parent

Si vous le souhaitez, vous pourrez participer à la naissance de votre enfant. Au retour à la maison, votre aide et votre disponibilité seront très précieuses.

**Quel que soit le mode d'alimentation de votre enfant, profitez du peau à peau dès sa naissance et aussi souvent que vous le souhaitez, pendant votre séjour, puis à la maison. Gardez-le près de vous le plus possible, de jour comme de nuit.**



## 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.





# Partager un lit avec votre bébé

## Un guide pour les mères qui allaitent (Recommandations de l'UNICEF)

Allaiter est excellent pour la santé de votre bébé et votre propre santé. Plus vous allaitez longtemps, plus les bénéfices santé seront grands pour vous deux.

**Il est recommandé que votre bébé soit dans la même pièce que vous, au moins pendant les six premiers mois, car ceci facilite l'allaitement et protège contre la mort subite du nourrisson.**

Prendre votre bébé dans votre lit est une façon d'allaiter confortablement. C'est peut-être la raison pour laquelle les mères qui partagent le lit avec leur bébé ont tendance à allaiter plus longtemps que celles qui ne le font pas.

Comme il est facile de s'endormir pendant une tétée, particulièrement en position allongée, certains points sont importants à considérer avant de prendre votre bébé dans votre lit.

En particulier, les lits pour adultes n'ont pas été conçus en pensant à la sécurité des enfants. Un bébé peut mourir s'il se trouve bloqué ou coincé dans le lit ou si un parent roule sur lui. Donc l'endroit le plus sûr pour faire dormir votre bébé est dans un berceau proche de votre lit.

Cependant, vous pouvez réduire les risques d'accidents et, parce que le partage du lit (aide pour) facilite l'allaitement, trouver des informations utiles dans ce feuillet.

### Important - Quand ne pas dormir avec votre bébé

**Fumer augmente le risque de mort subite du nourrisson.** Vous devez être sûre de ne pas vous endormir avec votre bébé dans le lit si vous (ou n'importe quelle autre personne dans le lit) êtes fumeuse, même si vous ne fumez jamais au lit.

**Ne dormez jamais sur un canapé ou un fauteuil avec votre bébé.**

Dormir avec votre bébé est dangereux si vous (ou n'importe quelle autre personne dans le lit) trouvez qu'il est difficile de répondre aux besoins du bébé. Par exemple si vous :

- avez consommé de l'alcool
- avez pris de la drogue ou un médicament qui pourrait vous rendre très somnolente
- avez une maladie qui affecte votre attention à votre bébé
- êtes anormalement fatiguée, à tel point qu'il vous est difficile de répondre à votre bébé.

Il est aussi plus sûr de ne pas partager le lit les premiers mois si votre bébé est né prématurément ou de petit poids, ou s'il a de la fièvre.

## Réduire les risques d'accidents et d'augmentation de température

Les canapés sont très dangereux pour les bébés qui peuvent être coincés le long des côtés ou entre les coussins. Ne vous allongez jamais sur un canapé ou ne dormez jamais sur un fauteuil avec votre bébé.

Les lits pour adultes ne sont pas conçus pour les bébés. Afin d'éviter que votre bébé ait trop chaud, s'étouffe ou soit coincé :

- Le matelas doit être ferme et plat - les matelas d'eau, les matelas trop mous (rempli de granulés de polystyrène qui s'adaptent à chaque position du corps) ou défoncés ne sont pas adaptés.
- Assurez-vous que votre bébé ne peut pas tomber du lit ou se retrouver coincé entre le matelas et le mur.
- La pièce ne doit pas être trop chaude, 16 à 18 degrés Celsius est idéal.
- Votre bébé ne devrait pas être trop habillé - il ne devrait pas porter plus de vêtements que vous n'en portez vous-même dans le lit.
- 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 - même un très jeune bébé peut gigoter et se mettre dans une position dangereuse.
- 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.

Si vous avez des questions, votre sage-femme ou puéricultrice pourra vous conseiller.

### Votre position pour dormir

Il est important de vous assurer que votre bébé ne peut pas se retrouver sous les couvertures ou sous l'oreiller.

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 (voir 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.

\*Ces pages sont issues du livret UNICEF «Partager un lit avec votre bébé»

# 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.





## Les jumeaux

Avec de l'aide et du soutien, une mère de jumeaux est tout à fait à même d'allaiter !

## En cas de maladie

*La plupart des médicaments sont compatibles avec l'allaitement rapprochez-vous des personnes compétentes (cf. contacts et soutiens utiles à la page 28).*

## Au fil du temps

Les six premiers mois, du lait... rien que du lait, puis vient le temps de la diversification. Il est recommandé de poursuivre l'allaitement pendant 2 ans et plus si affinités... À la reprise du travail, vous pouvez continuer à allaiter, rapprochez-vous des professionnels compétents et des associations de soutien. Le sevrage de votre enfant peut se faire en douceur, il peut n'être que partiel, selon vos besoins à tous les deux.

# 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](http://areamblog.wordpress.com)

Adresse mail : [aream974@orange.fr](mailto:aream974@orange.fr)

**Réunions de parents les 1<sup>ers</sup> 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

**La 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

# Informations de fin de grossesse

Vous allez bientôt accoucher dans notre maternité, voici quelques informations pour favoriser votre prise en charge et pour vous rassurer.

## Durant votre grossesse assurez-vous :

- D'avoir eu **au moins une** consultation à l'hôpital après le 6<sup>ème</sup> mois de grossesse avec un médecin obstétricien ou une sage-femme pour constituer votre dossier médical (*la consultation du 9<sup>ème</sup> mois doit impérativement être faite dans l'établissement où vous avez choisi d'accoucher*).
- D'avoir votre consultation avec l'anesthésiste de l'hôpital à partir du 8<sup>ème</sup> mois afin d'établir votre dossier d'anesthésie.

## Pour toute entrée en maternité, munissez-vous de :

- Votre pièce d'identité
- Votre carte vitale (*plus attestation*) et de votre carte de mutuelle
- Votre carnet de maternité
- Tous vos examens de laboratoire effectués pendant la grossesse
- Toutes vos échographies
- Votre carte de groupe sanguin
- Votre valise : effets personnels pour vous et bébé voir liste page 33

## Comment venir à la maternité ?

- En voiture personnelle conduite par un accompagnant(e). *Organisez-vous à l'avance pour prévoir votre transport afin d'éviter d'appeler une ambulance.*
- Si vous sentez que l'accouchement est proche où que vous êtes en danger appelez le 15 un médecin régulateur vous orientera.

## Votre date d'accouchement approche :

15 jours avant la date prévue du terme, appelez le 0262.74.20.20 pour obtenir un rendez-vous à 40 semaines avec la sage-femme des consultations de terme si vous n'en avez pas déjà un.



Scannez pour voir la vidéo



## 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<sup>er</sup> 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.

En cas de grossesse à risque, d'autres conseils vous seront donnés.

### Inutile de vous déplacer si

- Vous perdez le bouchon muqueux (glaise blanche, rosée ou marron)
- Vos contractions à terme sont irrégulières vous pouvez prendre un bain ou marcher.

En cas de doute vous pouvez contacter une sage-femme 24h/24, 7 jours sur 7 en salle d'accouchement au 0262.74.23.02 pour un avis.

### En cas de déclenchement prévu

Présentez-vous en secteur de naissance le matin du déclenchement à 7H00 après être passée aux urgences pour votre enregistrement pour une hospitalisation.

### En cas de césarienne programmée

Dès la programmation de la date d'intervention, faites votre pré-admission au bureau des entrées en leur précisant la date prévue de votre hospitalisation. Vous serez hospitalisée la veille au soir (*entre 16h et 18h*) ou le jour J. Vous serez accueillie directement en salle de naissance au 1er étage.

Si vous n'avez pas fait de pré-admission, vous devez enregistrer votre hospitalisation au bureau des entrées ou au secrétariat des urgences à votre arrivée.

### Pour l'état civil, munissez vous

- Des pièces d'identité des deux parents
- Du livret de famille le cas échéant
- De la reconnaissance anticipée le cas échéant
- De la déclaration conjointe de choix de nom, le cas échéant

Pour information, le bureau d'État civil se situe dans le hall d'accueil. Après la naissance de votre enfant, vous avez 5 jours pour le déclarer.

## 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.**

Pour préserver votre repos, privilégiez les visites en nombre réduit, l'après-midi. Pas de mineurs de moins de 15 ans autres que la fratrie.



# Votre valise pour le séjour

## LA MAMAN



- Nécessaire de toilette pour 3 à 5 jours
- Si vous désirez allaiter, des chemises ouvertes devant, un soutien-gorge d'allaitement, votre coussin d'allaitement
- Un bandeau de portage (ou bustier, ou débardeur) pour maman et pour papa, pour permettre le peau à peau
- Des serviettes périodiques grande capacité
- De l'eau, une boisson sucrée, non gazeuse, sans pulpe pour vous pendant le travail
- Un encas pour votre accompagnant(e) pour le temps de l'accouchement

## LE BÉBÉ



- 2 serviettes de toilette
- 4 bodys en coton, dont au moins 2 à manches longues + 4 pyjamas incluant les pieds
- 3 bavoirs ou langes en tissus
- 2 bonnets en coton
- Prévoir du coton pour le change. Éviter les lingettes
- Une gigoteuse ( important pour la sécurité du couchage)
- Une petite cuillère en inox ou en plastique pourra être utile en début d'allaitement
- Des couches de 2 à 5 kg en vue de la sortie.

*Dans une démarche écoresponsable, pendant votre séjour, nous vous fournissons des couches lavables de la marque HAMAC, en partenariat avec l'entreprise TI PAN. Une solution économique, écologique et saine pour la santé de votre bébé !*



# CHARTRE D'ACCUEIL DU NOUVEAU-NÉ ET DE 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.

## RECOMMANDATIONS

L'allaitement maternel exclusif est recommandé pendant mes 6 premiers mois, et peut être poursuivi au-delà de ma diversification, jusqu'à 2 ans et plus.

## 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.

## MAINTIEN DES LIENS

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

## 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.

## ALLAITEMENT

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

À notre sortie, tu reçois des informations et des conseils. Si ton projet de naissance t'est proposé : sage-femme libérale, consultante,

## CONFORT

Dès ma naissance, je reste au chaud en peau à peau avec maman ou papa, sans modération, tant que j'en ai besoin, surtout si je suis fragile ou né prématuré.

## ACCOMPAGNEMENT

Dès ma naissance, si tu le souhaites, tu peux me mettre au sein. Les soignants t'aident à reconnaître quand je suis prêt à téter, à bien m'installer pour un bon démarrage de l'allaitement.

## ALIMENTATION ARTIFICIELLE

Au biberon aussi, je suis alimenté selon mes signes d'éveil, les professionnels t'accompagnent sur mes rythmes et besoins, et sur les règles de sécurité et d'hygiène.

## LIBRE CHOIX

Conformément au code OMS, je ne veux ni pub, ni échantillon et mes parents non plus. Ils sont libres de choisir mon mode d'alimentation.

conseils adaptés à mon alimentation. Un accompagnement avec d'autres professionnels compétente en lactation, professionnels de PMI, médecin généraliste, associations de soutien... .

# SHART POU AKEY TI BABA EK SON FAMY DANN LOPITAL OUEST RÉUNION

Lékip la maternité ek la néonatalogie i engaj a zot pou akey azot kom i fo pou la nésans zot manman. Lo maniyèr zot i vé fé nèt' zot baba, en sékirité, é sa ke zot i shwazi : donn tété ou pa.

## SAT ZOT I DWA RETENIR

Si zot i ve fé tété zot marmay, sa lé gayar. Lé minm important ziska 6 mwa. Li pe minm tèt ziska 2 zan ou plis ek un manzé korek a koté.

## NOU TENIR ZOT MIN

Terla, toute bann swanian lé formé pou respek mon bann bezwin dann respé mon kadans. Zot swin lé gadianm é mwin lé en sékirité.

## MI RÈS KOTÉ MOMON

Mi rèt le jour ek la nuit koté ou, momon. Si zamé mi sa va en pédiatri bann swanian lé la pou nou rèt ansanm le pli souvan posib. Zot va èd' a ou mèt a mwin si tété.

## BANN ZINFO

Kan ou atann in baba, lo papa lé informé pou zot prépar azot akey a mwin.

Si ou néna in kestion su lakousman, sèt mwin la bezwin pou manzé, dormi, mon kadans, tousala... ezit pa.

## LO TÉTÉ OUT BABA

Pli mi tèt, pli ou nora d'lé. Sof si dokter i décid otreman, mwin la bezwin rienk de lé ziska mon 6 mwa. Don' pa mwin tétine mi pré-fèr ti gaté.

Kan zot i kit lopital, bann swanian i sava donn... Somanké banna va propoz aou osi kontakt pou momon, bann domoun i travay PMI, ban doktè...



armay. Nou va respek

#### POUR PRANSWIN

Dèk mi ariv, mi rèt tou ni san ryin si la po momon ou papa le pli lontan possib. Banna i apel sa po a po. Pou mwin sé in gro manzé pou lo ker, sirtou si mwin lé frajil ou byin mwin la ariv avan lèr

#### NOU LÉ LA POU ZOT

En plis, si ou ve, ou pe met a mwin tou d'site si tété. Bann swanian va éd' a ou rekonèt kan mwin lé paré é zot va bien instal a nou pou bien komans lalètman.

#### KOSA NÉNA POU DI DESU MON BIBRON

Si ou la désid donn a mwin bibron, bann swanian va explik a ou koman i fé pou prépar a li é sirtou inform aou kom i fo si la sékirité ek la propté.

#### SÉ OU I DÉSID

Kom l'OMS la di, papa monmon i koné koman nourri a mwin : zot lé lib shwazi sèt zot i vé. Mwin mi vé pa réklam ek zafér gratwi.

a ou bann konsej pou donn manjé out ti baba.

u apel dot profésionyel pou akompane a ou : bann saj-fanm an vil, bann do moun spésialist le lé bann er, ban zasosiazion. Ezit pa.

# Numéros utiles

- La Maison des femmes, de la mère et de l'enfant accueille les femmes et les enfants victimes de violences intra-familiales et conjugales (numéro vert gratuit): **0800.008.708**
- La Permanence d'Accès aux Soins de Santé en périnatalité (PASS Périnatalité) : 0262.74.25.08, Mail : [pass.perinat@chor.re](mailto:pass.perinat@chor.re)
- Le Réseau de Périnatalité Réunion (REPERE) : [www.repere.re](http://www.repere.re)
- Handicap et parentalité : vous êtes parents en situation de handicap ou parents d'enfant handicapé, vous pouvez contactez le Centre de Ressources Intimagir <https://intimagir974.com/>
- Référent handicap : Gwladys LARAVINE 0262.74.15.21
- Représentant des usagers : retrouvez-les sur notre site Internet : [www.chor.re/pole/nos-associations](http://www.chor.re/pole/nos-associations)

Je me sens triste, dépassé.e, le post partum est difficile, je demande de l'aide !

- Auprès de ma sage-femme libérale
- Auprès de mon médecin
- A l'hôpital 0262 74 23 02
- A l'unité de périnatalité 02.62.42.68.80

La dépression périnatale : où trouver de l'aide?



Scannez ici





# Notes :

A large white rectangular area with a dotted grid pattern, 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.»*

**N**âître comme enfant et comme parent, Naître pour bien être

**A**mour

**I**nformer

**T**ous les bébés allaités ou non, Tendresse, Toujours bon

**R**espect (projet de parents, rythmes de bébé)

**E**couter

**A**llaiter, Accompagner, Ami des bébés

**U**n moment unique

**C**âliner, cocooner

**H**umanité

**O**céan de bonheur

**R**encontre avec votre bébé et vous-même en tant que

---

## 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](http://www.chor.re)



CENTRE HOSPITALIER  
OUEST RÉUNION

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

[www.chor.re](http://www.chor.re)