

Découverte de la parentalité et Guide médical

Livret de sortie Maternité



American Hospital of Paris

ÉTABLISSEMENT À BUT NON LUCRATIF

Post natal



PRENDRE CONTACT

EN CAS D'URGENCE

une sage-femme de garde est joignable au 01 46 41 26 03, 24h/24h



CONTACTS UTILES

Vous pouvez appeler dans la semaine qui suit l'accouchement les sages femmes de la maternité au **01 46 41 23 06** ou votre médecin référent

En cas d'urgence consultation à la PMC - Aile J - RdC Standard : **01 46 41 25 25** ou appelez le 15

Entretien postnatal précoce 4-8 semaines post accouchement **01 46 41 84 88**

Offre Care : Rendez-vous d'acupuncture, d'ostéopathie et de sophrologie **01 46 41 84 88**

Psychologue
f2.f2@ahparis.org
01.46.46/25.25 ou 45.62

Consultation pédiatrie
Secrétariat : **01 46 41 27 67**

Séances de préparation à la naissance et à la parentalité
01 46 41 84 88

Vous pouvez appeler dans la semaine qui suit l'accouchement les sages femmes de la maternité au **01 46 41 23 06** ou votre médecin référent

En cas d'urgence consultation à la PMC - Aile J - RdC Standard : 01 46 41 25 25 ou sinon appelez le 15

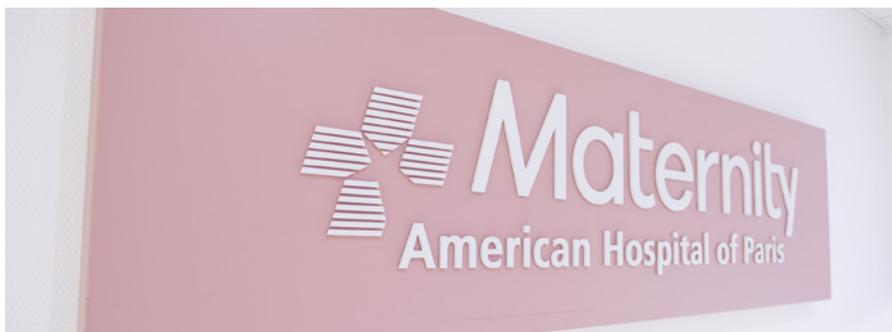


Vous pouvez également contacter le secrétariat maternité : **f2.f2@ahparis.org**



FÉLICITATIONS

POUR LA NAISSANCE DE VOTRE ENFANT !



L'Hôpital Américain de Paris vous adresse ses plus chaleureuses félicitations pour la naissance de votre enfant.

L'équipe de la Maternité a conçu ce guide afin de vous permettre de retrouver facilement toutes les informations nécessaires pour le suivi et la surveillance postnatale après votre sortie. Bien qu'il ne soit pas exhaustif, il a pour objectif de vous orienter et de vous offrir les premiers conseils utiles.

Nous restons à votre disposition après votre sortie pour toute question concernant votre santé ou celle de votre nouveau-né. Vous trouverez nos coordonnées à la fin de ce livret.

L'équipe de la Maternité vous remercie pour la confiance que vous lui avez témoignée et vous souhaite un agréable retour à la maison.

L'équipe de la maternité de l'Hôpital Américain de Paris

TABLE DES MATIÈRES

LA SORTIE, LE RETOUR À LA MAISON	08
----------------------------------	----

CÔTÉ MAMAN	10
------------	----

Saignements	10
Douleurs	11
Sein allaitement ou non	12
Fièvre	13
Signes urinaires	13
Contraception	14
En cas de césarienne	15
En cas de déchirure ou d'épisiotomie	16
Rééducation du périnée	17
Humeur	18

CÔTÉ NOUVEAU-NÉ	20
-----------------	----

Alimentation : biberon /allaitement	21
Bain	22
Soins cordon	24
Poids	25
Ictère du nouveau-né	26
Sommeil du nouveau-né et conseil de couchage	27
Suivi pédiatres	27

CÔTÉ PARTENAIRE	28
-----------------	----





LA SORTIE, LE RETOUR À LA MAISON

Les sorties se font le matin, après la visite de la sage-femme et/ou de votre médecin de l'Hôpital Américain de Paris. Les ordonnances pour la mère et le nouveau-né vous seront remises le jour de la sortie.

Si vous n'allaites pas, pensez à prévoir du lait et des biberons avant de rentrer à la maison, et des couches pour votre nouveau-né.

Vous pouvez demander une sortie anticipée, sous réserve de l'avis médical pour vous et votre enfant. À ce sujet, des informations peuvent être fournies dès les premières consultations pendant la grossesse. Si une sortie anticipée est envisagée, un relais médical obligatoire à domicile par une sage-femme libérale sera mis en place. Il est donc essentiel d'anticiper votre sortie pour bien organiser votre retour à la maison.

Nous savons que la période post-partum est une phase de découvertes et d'adaptation. Voici une liste non exhaustive des maux courants du post-partum, ainsi que leur évolution normale ou les signes qui doivent vous inciter à consulter.

CÔTÉ MAMAN

Voici une liste non exhaustive des maux courants du post-partum côté maman, ainsi que leur évolution normale ou les signes qui doivent vous inciter à consulter.

SAIGNEMENTS

Les saignements vaginaux après l'accouchement, appelés lochies, sont un phénomène normal dans le processus de récupération. Ces saignements, qui peuvent ressembler à des menstruations abondantes, surviennent lorsque votre corps expulse certains tissus utérins. Ils sont généralement plus intenses durant les premiers jours, puis diminuent progressivement en volume et en couleur au fil des semaines.



LES SIGNES QUI DOIVENT AMENER À CONSULTER

Il est important de rester attentive à votre corps et de reconnaître les signes qui nécessitent une consultation médicale. Si vous constatez des saignements très abondants (saturer plus d'une serviette hygiénique ou un tampon par heure), des caillots de sang de taille anormalement grande, une odeur désagréable liée aux saignements, ou si les saignements s'intensifient au lieu de diminuer, il est recommandé de consulter rapidement.

De plus, des symptômes tels que des douleurs abdominales importantes, de la fièvre, des frissons persistants, une faiblesse extrême ou tout autre signe inquiétant doivent également vous pousser à contacter votre médecin.

DOULEURS

La période post-partum est une étape durant laquelle votre corps se remet de l'accouchement. Il est fréquent de ressentir des douleurs et des contractions utérines pendant cette période. Ces contractions, souvent appelées « contractions d'allaitement », sont normales et indiquent que votre utérus reprend progressivement sa taille normale. Leur intensité peut varier, et elles sont généralement plus prononcées dans les premiers jours suivant l'accouchement, particulièrement pendant l'allaitement.



LES SIGNES QUI DOIVENT AMENER À CONSULTER

Si vous ressentez des douleurs extrêmes qui ne s'atténuent pas avec des analgésiques en vente libre, des contractions très douloureuses et fréquentes, ou si vous observez une rougeur, un gonflement ou une chaleur inhabituelle au niveau de votre abdomen, il est recommandé de consulter rapidement un professionnel de santé.



SEINS (ALLAITEMENT OU NON)

Vous pourriez ressentir des tensions mammaires alors que votre corps s'adapte à la production de lait et aux besoins de votre nouveau-né. Il est normal que vos seins deviennent gonflés, chauds et sensibles au toucher, notamment dans les premiers jours suivant la naissance. Cela peut être un signe que votre lait « monte » et que la production lactée se met en place.



LES SIGNES QUI DOIVENT AMENER À CONSULTER

Il est cependant important de surveiller tout changement inhabituel et d'adopter des mesures préventives contre d'éventuels problèmes. L'engorgement mammaire, par exemple, peut survenir lorsque le lait s'accumule dans les canaux lactifères. Pour éviter cela, veillez à bien vider vos seins pendant les tétées, et utilisez des compresses chaudes ou des massages doux pour soulager les tensions.

Des complications plus rares, comme la lymphangite ou l'abcès du sein, peuvent survenir. La lymphangite est une inflammation des vaisseaux lymphatiques, se manifestant par une douleur intense, une rougeur et une chaleur au niveau du sein. Si vous présentez ces symptômes ou si vous avez de la fièvre, il est important de consulter rapidement un professionnel de santé. L'abcès du sein, encore plus rare, peut provoquer une zone douloureuse et enflée, souvent accompagnée de fièvre, et nécessite une prise en charge médicale immédiate.

Nous vous encourageons à vous familiariser avec les bonnes techniques d'allaitement et à solliciter l'aide de notre équipe ou d'un(e) consultant(e) en lactation pour prévenir ces complications.

FIÈVRE

La période post-partum est une phase de récupération durant laquelle votre corps s'adapte aux changements survenus pendant la grossesse et l'accouchement. Il est normal que votre température corporelle puisse légèrement augmenter dans les premiers jours après la naissance. Toutefois, il est important de surveiller votre température et de reconnaître les signes qui pourraient révéler un problème sous-jacent.



LES SIGNES QUI DOIVENT AMENER À CONSULTER

Si votre température corporelle dépasse les 38°C pendant plusieurs heures, ou si vous ressentez des frissons, des sueurs excessives, des douleurs corporelles intenses, ou tout autre symptôme inhabituel, cela pourrait être le signe d'une infection. Les infections post-partum, bien que rares, peuvent se manifester au niveau de l'utérus (endométrite) ou des seins (mastite), par exemple.

En cas de fièvre persistante ou d'autres symptômes inquiétants, il est recommandé de consulter rapidement un professionnel de santé. Si vous allaitez, il peut être nécessaire de suspendre l'allaitement temporairement, le temps d'identifier la cause sous-jacente.

SIGNES URINAIRES



LES SIGNES QUI DOIVENT AMENER À CONSULTER

Si vous ressentez des douleurs en urinant ou des difficultés à vider complètement votre vessie, en particulier si ces symptômes s'accompagnent de douleurs pelviennes persistantes, de fièvre, de frissons ou de tout autre signe inquiétant, il est essentiel de contacter votre médecin rapidement.

CONTRACEPTION

Après la naissance de votre bébé, il peut être utile de vous renseigner sur les différentes options de contraception disponibles. Vous pourrez ainsi choisir, selon vos besoins et vos préférences, la méthode qui vous convient le mieux après l'accouchement. Il est recommandé de discuter avec votre gynécologue, qui pourra vous conseiller en fonction de votre santé et de votre situation personnelle.

Certaines contraceptions orales peuvent être utilisées dans les semaines suivant l'accouchement. D'autres options, comme les implants ou les DIU (dispositifs intra-utérins), sont souvent posées après un certain délai, le temps que l'utérus retrouve sa taille initiale. En cas de césarienne, la pose d'un DIU est également différée.

ALLAITEMENT ET CONTRACEPTION

Même si vous allaitez exclusivement, une méthode contraceptive peut être envisagée, car le risque de grossesse existe. Il existe des options adaptées à cette situation et sans contre-indication pour le nouveau-né, comme les méthodes microprogestatives (mini-pilules, implants, ou DIU au cuivre ou au lévonorgestrel).

MÉTHODES NON HORMONALES

Si vous préférez éviter les hormones, vous pouvez opter pour des méthodes non hormonales, comme le DIU en cuivre, qui est efficace sans impact hormonal sur votre corps, ou des méthodes mécaniques, comme les préservatifs. Ces derniers, cependant, sont généralement un peu moins efficaces.

MÉTHODES PERMANENTES

Si vous êtes certaine de ne plus vouloir d'enfants, vous pouvez envisager des méthodes contraceptives permanentes, telles que la ligature des trompes ou la vasectomie pour votre partenaire.

PLANIFICATION À LONG TERME

Des méthodes comme l'implant ou le DIU offrent une protection pendant plusieurs années, sans nécessiter d'efforts quotidiens ni de risque d'oubli.

Les besoins et préférences en matière de contraception peuvent évoluer avec le temps. N'hésitez pas à discuter régulièrement de votre méthode contraceptive avec un professionnel de santé et à envisager un changement si nécessaire.

La contraception post-partum est une décision personnelle, et il est essentiel de choisir une méthode qui répond à vos besoins.

EN CAS DE CÉSARIENNE

La césarienne est une intervention chirurgicale majeure, il est donc essentiel de laisser à votre corps le temps de récupérer. Il est normal de ressentir de la douleur et de l'inconfort après l'opération. Prenez les analgésiques prescrits par votre médecin en suivant les instructions. Si la douleur devient excessive ou si vous avez des inquiétudes, n'hésitez pas à contacter un professionnel de santé.

Écoutez votre corps et progressez doucement. Lorsque vous vous sentez prête, commencez par intégrer de légers mouvements et de la marche douce dans votre routine quotidienne. Cela peut aider à améliorer la circulation et à prévenir la formation de caillots sanguins (thrombose veineuse). N'hésitez pas à solliciter l'aide de votre partenaire, de votre famille ou de vos amis pour les tâches du quotidien, telles que soulever des objets, préparer les repas ou s'occuper du bébé. Ne vous sentez pas mal à l'aise de demander du soutien.

SOINS DE LA CICATRICE

Veillez à garder la zone de la cicatrice propre et sèche. Il est normal de constater des ecchymoses autour de la cicatrice, qui évolueront progressivement en changeant de couleur (du violet au bleu, puis au jaune, comme une contusion). Une zone d'insensibilité au-dessus de la cicatrice est également fréquente, mais la sensation cutanée reviendra progressivement au bout de plusieurs semaines.

Suivez les instructions de votre équipe médicale pour le soin de la plaie.



LES SIGNES QUI DOIVENT AMENER À CONSULTER

Si vous observez une rougeur excessive, un écoulement de pus ou un gonflement anormal au niveau de la cicatrice, il est important de consulter rapidement.

Une fois la cicatrization cutanée achevée (environ une dizaine de jours), vous pouvez masser délicatement la zone de la cicatrice pour éviter la formation d'adhérences.

EN CAS DE DÉCHIRURE PÉRINÉALE OU ÉPISIOTOMIE

Si vous avez eu une déchirure périnéale ou une épisiotomie pendant l'accouchement, il est important de prendre soin de cette zone pendant votre période de récupération. Voici quelques conseils pour vous aider à vous rétablir en douceur et pour reconnaître les signes qui doivent amener à consulter un médecin.



Maintenez une bonne hygiène en nettoyant doucement la zone avec de l'eau tiède après chaque passage aux toilettes. Évitez les savons parfumés ou irritants.



Tamponnez doucement la zone pour la sécher après le nettoyage. Évitez de frotter, cela pourrait causer de l'irritation.



Portez des sous-vêtements en coton respirant pour minimiser la transpiration et la friction. Vous pourriez envisager des sous-vêtements jetables spécialement conçus pour la période post-partum.



Mangez des aliments riches en fibres et buvez beaucoup d'eau pour prévenir la constipation, car une pression accrue pourrait rendre la zone plus inconfortable.



LES SIGNES QUI DOIVENT AMENER À CONSULTER

Si vous présentez des signes d'infection, tels que rougeur, gonflement, chaleur excessive, écoulement de pus ou fièvre. Une certaine douleur et un certain inconfort sont normaux, mais si vous ressentez une douleur aiguë, intense ou croissante, cela pourrait être un signe d'infection ou de complications.

Si vous remarquez que la zone de la plaie ne guérit pas comme prévu, ou si vous avez des inquiétudes concernant l'apparence de la cicatrice, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

GESTION DE LA DOULEUR OU DE L'INCONFORT

Suivez les instructions de nos équipes concernant la gestion de la douleur (positions antalgiques, poche de froid ou même utiliser des remèdes maison, comme un sachet de petits pois congelés, que vous utiliserez bien entendu exclusivement à cette fin, car ces derniers s'adaptent parfaitement à l'anatomie du périnée). Vous pourriez avoir besoin d'analgésiques pour vous soulager.

RÉÉDUCATION DU POST-PARTUM

La rééducation du périnée est un élément important de la récupération post-partum. Elle vise à renforcer les muscles du plancher pelvien, qui ont été sollicités et étirés pendant la grossesse et l'accouchement.

Idéalement, la rééducation du périnée commence environ 6 à 8 semaines après l'accouchement, une fois que votre corps a eu le temps de guérir.

Cette rééducation peut être réalisée par des sages-femmes ou des kinésithérapeutes spécialisés en rééducation périnéale, également appelés kinésithérapeutes pelvi-périnéaux. Ces professionnels sont formés pour évaluer l'état de votre périnée, vous proposer des exercices spécifiques et vous accompagner tout au long du processus de renforcement musculaire.

Ces exercices devront être poursuivis à domicile pour une meilleure efficacité sur le tonus périnéal.

LA SEXUALITÉ

La reprise des rapports sexuels aura lieu quand vous vous sentirez prête.

Il n'y a aucune norme.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à en parler lors de votre visite post-natale.

ATTENTION AUX VIRUS

Quelques conseils concernant les virus :

Bien se laver les mains : avant et après tout contact, tout soin (change, alimentation, câlin...), avoir toussé, s'être mouché, être allé aux toilettes.

Si vous présentez le moindre symptôme ORL, il est conseillé de porter un masque.

HUMEUR, TRISTESSE, FATIGUE

La période post-partum est une expérience émotionnelle et physique intense. Il est normal de ressentir toute une gamme d'émotions, de la joie et de l'émerveillement à la fatigue et aux moments de tristesse. La combinaison des changements hormonaux, de l'adaptation à votre nouveau rôle de mère et du manque de sommeil peut avoir un impact sur votre humeur.

Il est courant de ressentir de la fatigue extrême et de l'épuisement pendant les premières semaines, car votre corps se remet de l'accouchement et s'adapte aux besoins de votre bébé. De plus, il est tout à fait normal de traverser des moments de tristesse et de sensibilité émotionnelle. Cela peut être dû à l'ajustement à votre nouvelle réalité, aux changements hormonaux et aux défis que présente la parentalité.

Il est important de se rappeler que le baby-blues, ou le « blues du post-partum », est une réaction émotionnelle fréquente qui survient généralement quelques jours après l'accouchement. Il se caractérise par des sautes d'humeur, de la sensibilité et des pleurs soudains. Ces sentiments sont souvent temporaires et disparaissent généralement en quelques semaines.



LES SIGNES QUI DOIVENT AMENER À CONSULTER

Si vous ressentez une tristesse persistante, un manque d'intérêt pour les activités que vous aimiez, une perte d'appétit, des troubles du sommeil, une faible estime de vous-même ou des pensées négatives persistantes, il est crucial de demander de l'aide professionnelle. La dépression post-partum nécessite une attention médicale et un soutien approprié pour votre bien-être et celui de votre famille.

N'hésitez pas à vous tourner vers notre équipe médicale si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant vos émotions et votre bien-être mental post-partum. Nous sommes ici pour vous soutenir et vous guider à travers cette période de transition.



BON À SAVOIR

Dans le cadre de notre soutien émotionnel, nous vous proposons de remplir, durant votre séjour post-partum, un questionnaire en ligne validé scientifiquement, l'Échelle de Dépression Postnatale d'Édimbourg (EPDS). Cet outil nous aidera à évaluer votre bien-être et vos ressentis après l'accouchement, afin de vous offrir un accompagnement adapté.



CÔTÉ NOUVEAU-NÉ

Voici une liste non exhaustive des maux courants du post-partum côté nouveau-né, ainsi que leur évolution normale ou les signes qui doivent vous inciter à consulter.

ALIMENTATION : BIBERON/ALLAITEMENT

L'alimentation de votre bébé est une préoccupation majeure pendant cette période de découverte. Que vous optiez pour l'allaitement maternel ou le biberon, il est important de prendre en compte les besoins nutritionnels de votre nouveau-né.

Si vous choisissez l'allaitement maternel, sachez que le colostrum, le premier lait produit par votre corps, est riche en nutriments essentiels pour le bébé. Veillez à maintenir une bonne hydratation et à vous nourrir de manière équilibrée pour soutenir la production de lait. Si vous rencontrez des difficultés lors de l'allaitement, n'hésitez pas à consulter un spécialiste en lactation ou notre équipe médicale pour obtenir des conseils et un soutien.

Si vous optez pour le biberon, choisissez une formule adaptée à l'âge de votre bébé. Assurez-vous de bien stériliser les biberons et les tétines avant chaque utilisation pour éviter les infections. Veillez également à respecter les quantités recommandées pour nourrir votre bébé en fonction de son âge et de ses besoins.



LES SIGNES QUI DOIVENT AMENER À CONSULTER

En ce qui concerne les signes anormaux à surveiller chez votre bébé, soyez attentives à tout changement dans son comportement ou son état de santé. Si votre bébé semble avoir des difficultés à téter, s'il refuse constamment de manger, s'il présente des vomissements fréquents, de la diarrhée, ou s'il montre des signes d'inconfort, de fièvre, de somnolence excessive ou d'irritabilité, il est recommandé de consulter rapidement un professionnel de santé. Ces signes pourraient indiquer des problèmes de digestion, d'allergie ou d'autres préoccupations médicales.

Notre équipe de sages-femmes et pédiatres est là pour répondre à toutes vos questions et vous guider à travers les défis de l'alimentation infantile.

BAIN

Donner un bain à votre nouveau-né peut être une expérience merveilleuse et intime, vous permettant de créer des liens tout en prenant soin de votre bébé. Voici quelques conseils pour vous aider à rendre cette expérience agréable et sécuritaire.

FRÉQUENCE DU BAIN

Au cours des premières semaines, donner un bain à votre bébé tous les deux ou trois jours peut être suffisant. Les nouveau-nés ont une peau délicate et leur propre régulation de leur sébum naturel, il est donc préférable de ne pas les baigner trop fréquemment.

PRÉPARATION

Assurez-vous d'avoir tout ce dont vous avez besoin à portée de main avant de commencer. Remplissez le bain avec de l'eau tiède à environ 37°C (98,6°F) et testez la température avec un thermomètre, ou à défaut avec l'intérieur de votre poignet pour vous assurer qu'elle n'est ni trop chaude ni trop froide.





Le bain peut être un moment privilégié pour vous et votre bébé. Prenez votre temps, soyez doux et profitez de ces précieux instants de proximité et de découverte.

SÉCURITÉ

Le soutien est essentiel lors du bain d'un nouveau-né. Utilisez une main pour soutenir la tête et le cou de votre bébé à tout moment. Vous pouvez tenir votre bébé dans l'eau avec une main sous sa tête et l'autre main maintenant délicatement le corps. Ne laissez jamais votre bébé sans surveillance dans le bain, même pas un instant.

PRODUITS

Utilisez des produits doux et spécialement conçus pour les bébés, comme des savons doux et des shampoings pour bébé. Évitez les produits parfumés ou irritants qui pourraient irriter la peau sensible de votre bébé.

DURÉE

Les bains des nouveau-nés ne devraient pas durer trop longtemps, généralement pas plus de 5 à 10 minutes. Les bébés ont encore du mal à réguler leur température corporelle, donc des bains trop longs pourraient les refroidir.

SÉCHER ET HABILLER

Après le bain, enveloppez rapidement votre bébé dans une serviette douce pour le sécher en tamponnant doucement sa peau. Assurez-vous que les plis de la peau sont bien secs pour éviter les irritations. Habillez votre bébé dans des vêtements propres et confortables.

RÉACTION DE BÉBÉ

Chaque bébé réagit différemment au bain. Certains adorent l'eau, tandis que d'autres peuvent être plus réticents. Soyez attentifs aux signaux de votre bébé et ajustez le bain en conséquence.

SOINS CORDON

Les soins au cordon ombilical de votre bébé sont importants pour assurer sa bonne guérison. Le cordon ombilical, qui a été la connexion vitale entre vous et votre bébé pendant la grossesse, nécessite quelques précautions pour éviter les infections.

Pour prendre soin du cordon, assurez-vous de garder la zone propre et sèche. Utilisez une compresse stérile imbibé d'eau et de savon, rincer et bien sécher pour nettoyer délicatement la base du cordon quelques fois par jour, jusqu'à ce qu'il sèche et tombe naturellement. Gardez le cordon à l'air libre autant que possible, en évitant les couches qui pourraient le frotter. Replier le bord antérieur de la couche comme vous l'a montré l'équipe de la maternité au cours de votre séjour.



LES SIGNES QUI DOIVENT AMENER À CONSULTER

Surveillez tout signe anormal. Si vous observez une rougeur, un écoulement de pus, un gonflement ou une odeur désagréable au niveau de la base du cordon, il est important de consulter rapidement un professionnel de santé. Ces signes pourraient indiquer une infection ou d'autres complications nécessitant une attention médicale.

En général, le cordon ombilical tombe dans les premières semaines de la vie de votre bébé. Après sa chute, continuez à surveiller la zone pour tout signe de rougeur, de douleur ou d'irritation.

POIDS

La période qui suit la naissance de votre bébé est remplie de découvertes et d'ajustements. La prise de poids de votre nouveau-né est un aspect essentiel de son développement.

Au cours des premières semaines, il est normal que votre bébé perde un peu de poids, généralement jusqu'à 10 % de son poids de naissance. Cette perte est principalement due à l'élimination des liquides excédentaires et est suivie d'une reprise régulière du poids. Si vous avez choisi l'allaitement maternel, il peut être utile de savoir que les taux de prise de poids peuvent être légèrement différents de ceux des bébés nourris au biberon.

Nous vous encourageons à surveiller attentivement la prise de poids de votre bébé et à vous familiariser avec les signaux qu'il vous envoie. Si vous choisissez de poursuivre le suivi du poids en dehors de la maternité, sachez que différentes options sont à votre disposition. Une sage-femme, un pédiatre ou un centre de Protection Maternelle et Infantile (PMI) peuvent assurer ce suivi régulièrement. Ils sont là pour vous apporter des informations précieuses et vous rassurer quant à la croissance et au développement de votre bébé.



LES SIGNES QUI DOIVENT AMENER À CONSULTER

Si vous observez des changements inquiétants dans la prise de poids de votre bébé, tels qu'une stagnation ou une perte importante de poids, ou si vous remarquez des signes comme une diminution de l'appétit, des changements dans les selles ou un comportement inhabituel, il est recommandé de consulter rapidement un professionnel de santé.

ICTÈRE DU NOUVEAU-NÉ (« JAUNISSE »)

L'ictère du nouveau-né survient lorsque le foie de votre bébé a du mal à traiter efficacement la bilirubine, un pigment jaune produit lors de la dégradation des globules rouges. Ce pigment peut s'accumuler dans le sang et causer une coloration jaune de la peau et du blanc des yeux de votre bébé.

Dans la plupart des cas, l'ictère néonatal est un phénomène normal et transitoire chez les nouveau-nés, apparaissant généralement 2 à 3 jours après la naissance. Il atteint son pic de sévérité autour du cinquième jour et tend à s'atténuer naturellement après cette période.

Cependant, il est important de surveiller attentivement les signes d'ictère chez votre bébé. Si la jaunisse est très intense, si elle persiste au-delà de deux semaines après la naissance, ou si vous remarquez d'autres symptômes tels que de la fatigue, un manque de tonus, ou une réactivité diminuée, des difficultés à téter, ou un changement radical de comportement, il est recommandé de consulter un professionnel de santé. Un traitement médical peut être nécessaire pour réduire les niveaux de bilirubine.

Si vous avez des questions sur l'ictère ou si vous avez des inquiétudes concernant la santé de votre bébé, n'hésitez pas à nous contacter. Vous pouvez également discuter de tout suivi nécessaire avec nos pédiatres ou un professionnel de santé en ville, qui pourront vous guider dans le suivi de la jaunisse de votre bébé.

SOMMEIL DU NOUVEAU NÉ ET CONSEIL DE COUCHAGE

Les habitudes de sommeil d'un nouveau-né varient considérablement, et chaque bébé a son propre rythme. **Les nouveau-nés dorment beaucoup, généralement entre 16 et 18 heures par jour**, mais en plusieurs phases courtes. Ils ont des cycles de sommeil courts et se réveillent fréquemment pour se nourrir.

Le comportement de sommeil des nouveau-nés est souvent imprévisible, alternant entre des moments de sommeil profond et des périodes où ils semblent éveillés mais sont en réalité en sommeil agité. Il est normal que les bébés se réveillent la nuit pour se nourrir, et ces habitudes évolueront au fil du temps.

Lorsque vous couchez votre bébé, assurez-vous de le mettre sur le dos dans un berceau ou un lit sûr, sans oreillers, peluches ou couvertures qui pourraient présenter des risques d'étouffement. Les gigoteuses, disponibles avec différents indices de chaleur (TOG), sont une option sécuritaire pour garder votre bébé au chaud sans risque. La chambre doit conserver une température entre 18 et 20°C. Adapter l'habillement aux saisons et aux températures de la pièce.



LES SIGNES QUI DOIVENT AMENER À CONSULTER

Si vous observez des changements inquiétants dans le comportement de sommeil de votre bébé, comme une grande agitation, des difficultés à s'endormir, ou si vous avez des inquiétudes quant à la sécurité de son environnement de sommeil, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé. Nous pourrions vous fournir des conseils personnalisés pour aider votre bébé à développer des habitudes de sommeil saines.

SUIVI PÉDIATRIQUE ET CONSEILS

Si vous avez des inquiétudes ou des questions concernant les soins ou la santé de votre nouveau-né, n'hésitez pas à demander conseil à notre équipe médicale.

Une visite médicale avec votre pédiatre, médecin généraliste, sage femme ou PMI de réseau est conseillée dans les 8 à 10 jours qui suivent la sortie de la maternité



CÔTÉ PARTENAIRE

Cher partenaire, coparent,

Nous comprenons à quel point la naissance de votre bébé est une période de transformation et d'adaptation pour vous aussi. Votre rôle en tant que parent est essentiel pour soutenir la mère et créer un environnement familial positif. Nous souhaitons vous fournir des informations importantes pour vous aider à prendre soin de vous et de votre bébé.

Tout comme les mères, le partenaire traverse également des ajustements émotionnels pendant cette période. Vous pourriez ressentir un mélange d'émotions, allant de la joie et de l'excitation à l'anxiété et à l'incertitude. N'hésitez pas à exprimer vos sentiments et à rechercher du soutien si nécessaire, que ce soit auprès de la mère, de votre famille, de vos amis ou d'un professionnel de la santé mentale.

Prendre soin de votre santé physique est également important. Assurez-vous de maintenir une bonne alimentation, de rester actif et de prendre le temps de vous reposer. Le manque de sommeil est courant pour les nouveaux parents, alors trouvez des moments pour vous ressourcer, que ce soit en partageant les tâches avec la mère ou en demandant de l'aide à la famille et aux amis.

Soyez attentif aux signes qui pourraient indiquer la nécessité de consulter. Si vous ressentez une tristesse persistante, une anxiété excessive, des changements dans votre appétit ou votre sommeil, ou si vous avez des pensées négatives envahissantes, il est important de rechercher une aide professionnelle. La santé mentale est tout aussi cruciale pour le partenaire que pour la mère.

En tant que partenaire et parent, votre rôle dans les soins et l'éducation de votre bébé est fondamental. Impliquez-vous autant que possible, prenez le temps de créer des liens avec votre enfant et n'hésitez pas à apprendre des compétences pratiques, comme le changement de couches et le bain.

Nous sommes là pour vous soutenir dans ce voyage vers la parentalité. Si vous avez des questions sur votre propre santé, sur la manière de soutenir la mère ou sur les besoins de votre bébé, n'hésitez pas à nous contacter. Nous sommes engagés à vous offrir les informations et le soutien dont vous avez besoin pendant cette période unique.



Découvrez le projet le plus ambitieux jamais lancé par l'Hôpital Américain de Paris

Rendez-vous sur notre site internet :
www.american-hospital.org/nous-soutenir
ou scannez le QR code avec votre mobile :



American Hospital of Paris
ÉTABLISSEMENT À BUT NON LUCRATIF