

Mamans

Soins

Après l'accouchement, il est important de bien vous occuper de votre bébé, mais aussi de vous-même.

Buvez suffisamment, mangez sainement et varié, veillez à avoir assez de repos, de la régularité et du sommeil en suffisance. Si votre bébé se réveille beaucoup la nuit, essayez de vous reposer pendant la journée.

Après l'accouchement il est possible que vous vous sentiez un peu plus sombre sous l'influence des hormones, de la fatigue et des changements physiques. Des crises de larme et de l'irritabilité sont tout à fait normale et sont généralement passagères. Recherchez un soutien émotionnel et pratique, et de l'aide auprès de votre partenaire, vos amis, votre famille... Si par contre cet état d'esprit se produit à l'extrême ou persiste longtemps, n'hésitez pas à demander une aide médicale.

Saignements

Après l'accouchement, vous perdez du sang pendant en moyenne 6 à 8 semaines. Les premiers jours c'est une perte de sang rouge vif, puis la quantité diminue petit à petit. Cela devient un liquide sanguinolent brun, puis il devient jaune ou blanc.

Il est important d'avoir une bonne hygiène. Veillez à vous laver et à changer régulièrement votre serviette hygiénique.

N'utilisez pas de tampon les premières 4 à 6 semaines et ne prenez pas de bain, il vaut mieux prendre une douche.



Si vous avez soudainement beaucoup de pertes de sang, des douleurs abdominales aigües, des pertes malodorantes ou de la fièvre, n'hésitez pas à contacter une sage-femme ou un médecin.

Prenez rendez-vous avec votre gynécologue 6 semaines après l'accouchement.

Contraception et rapports sexuels

Les premières semaines après votre accouchement, la fertilité se rétablit, vous pouvez donc retomber enceinte au bout d'un moment.

Il est conseillé de ne pas avoir de rapport les 4 à 6 semaines. Ensuite, ils peuvent reprendre dès que vous et votre partenaire vous sentez prêts. Il est possible que les rapports soient un peu douloureux. Dans ce cas, utilisez un lubrifiant. Il existe différentes formes de contraception qui seront discutées après votre accouchement.

Si vous allaitez, le cycle menstruel peut redémarrer un peu plus tard. L'allaitement maternel ne fournit qu'une protection partielle contre une nouvelle grossesse. Une forme de contraception supplémentaire est souhaitable si vous ne voulez pas tomber enceinte de manière inattendue.

Il y a par exemple la « mini pilule » : vous la commencez 10 à 14 jours après l'accouchement et vous la prenez tous les jours à la même heure sans interruption. Vous pouvez évidemment aussi utiliser des moyens non hormonaux comme le préservatif. Demandez conseil à votre gynécologue sur la contraception.



Kliniek SINT-JAN
Clinique SAINT-JEAN

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE IMPORTANTS

En cas d'urgences jusqu'à 4 semaines après l'accouchement :

- Maman : 02/221.94.30 (bloc d'accouchement)
- Bébé : 02/221.99.73 (consultation pédiatrie)

En cas de problème avec l'allaitement maternel :

- 02/221.94.00 (maternité)
- 02/221.92.21 (consultation en allaitement)

En cas d'émotions compliquées ou difficiles à gérer :

- 02/891.09.20 (secrétariat de liaison psychologue)

De retour à la maison avec votre nouveau-né Nos conseils



Kliniek SINT-JAN
Clinique SAINT-JEAN



Vous avez quitté la clinique avec votre nouveau-né et vous êtes maintenant chez vous pour continuer cette expérience de vie.

Nous avons quelques conseils à vous donner pour que ce retour se passe le mieux possible pour vous et pour votre bébé.

Bébé

Selles

Les premiers jours, votre bébé a des selles noires visqueuses, c'est le méconium. Ensuite les selles deviennent plus claires (vert à jaune orange) et moins collantes. En cas d'allaitement, les selles deviennent molles à aqueuses. La fréquence peut fort varier, votre bébé peut avoir 2 à 10 selles par jour pendant les premières semaines. Ensuite, la fréquence peut varier de plusieurs fois par jour à 1 à 2 fois par semaine.

En cas de alimentation artificielle, votre bébé aura en moyenne 1 à 3 selles par jour.

La matière fécale d'un bébé peut fortement varier en consistance et en couleur. Il ne faut pas s'inquiéter à moins que le bébé présente les symptômes suivants :

- Perte d'appétit
- Vomissements
- Perte de poids ou stagnation
- Sang dans les selles

Urines

Votre bébé aura en moyenne 6 à 8 couches mouillées par jour. Cela peut être un peu moins par forte chaleur.

Température

Prenez toujours la température chez votre bébé. La température varie entre 36,5° et 37,5°.

Une augmentation de température peut se produire en cas de :

- Vêtements trop chauds
- Température ambiante trop élevée
- Après une crise de larmes ou un effort
- Fluctuation en cours de journée (plus tard dans la journée la température peut être un peu plus élevée)



Contactez un médecin si le bébé a moins de 3 mois et si la température est de 38° ou plus.

Ne donnez pas d'antipyrétiques à votre bébé de votre propre initiative.

Soins

Changez régulièrement la couche du bébé, après chaque tétée et certainement après chaque selles. Veuillez à bien nettoyer les fesses.

Donnez régulièrement un bain au bébé. Il ne faut pas le laver tous les jours entièrement avec du savon, cela peut dessécher sa peau et même être cause d'irritation.

Le bain peut être donné à tout moment de la journée, mais de préférence à distance d'un repas.

La température de l'eau doit être à peu près de 37°C et la température de la pièce ambiante où le bain est donné 22-24°C. Ne laissez jamais votre enfant seul dans le bain ou sur la table à langer. Quelques centimètres d'eau suffisent pour se noyer.



La première consultation chez le pédiatrie ou l'ONE s'effectue après 5 à 14 jours.

Prévention de la mort subite

- 6 mois dans la chambre des parents
- Sur le dos
- Matelas dur
- Pas de coussin, pas de revêtement de parc
- Ne pas habiller trop chaudement
- Pas d'édredon, plutôt un sac de couchage
- Ne pas couvrir la tête (draps, peluches,...)
- Température dans la chambre : 18-20°C
- Ne pas fumer dans la maison
- Bien aérer la chambre

Le co-sleeping en toute sécurité :

- Avantage : favorise l'allaitement maternel et procure une surveillance optimale
- Dans un lit de co-sleeping.

Si vous prenez votre bébé près de vous dans le lit, veiller à rester éveillé et :

- Pas d'oreiller
- Le bébé ne peut pas tomber du lit, se coincer ou se glisser sous les couvertures
- Ne couvrez pas le bébé avec votre propre linge de lit
- Ne laissez jamais votre bébé seul



NE JAMAIS FAIRE LE CO-SLEEPING chez les prématurés ou dysmatures, en cas de consommation d'alcool ou si vous fumez.

Alimentation

Allaitement maternel

Les 14 premiers jours, le bébé doit en moyenne être nourri 8 à 12 fois par 24h. C'est une bonne base pour allaiter à la demande. Au bout de quelques semaines, la plupart des bébés trouvent leur rythme, alors ce sont environ 6 à 8 tétées par 24h. Un bébé est suffisamment nourri lorsque :

- Il boit 6 à 8 fois par jour (les premières semaines 8 à 12 fois)
- Il suce de façon rythmique et a une déglutition audible
- Il a au moins 6 couches d'urine par jour et ses urines sont incolores à jaune clair
- Il a 2 à 10 selles par jour dans les premières 5 à 6 semaines
- Il parait alerte, en bonne santé et satisfait

Pour plus d'information, feuillotez la brochure « Allaitement maternel ».

Alimentation artificielle

Les bébés qui reçoivent une alimentation artificielle sont également nourris à la demande. Au début, ce sont environ 8 biberons par jour. **Pour plus d'informations : voir la brochure 'Alimentation artificielle'**

Guthrie

Chez chaque nouveau-né, une prise de sang est réalisée entre le deuxième et cinquième jour de vie. Cette prise de sang sert à dépister des anomalies métaboliques congénitales (la phénylcétonurie, l'hypothyroïdie congénitale, la mucoviscidose,...). Ces maladies peuvent être traitées si elles sont dépistées à temps.



Si les résultats sont bons, vous ne recevez pas de message. Si le résultat doit être contrôlé, les parents sont informés dans les trois semaines.